



# قیراگه هشتنین ده سستیکی

منتدی اقرأ الثقافی  
[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



به رهه فکرن و نشیسن  
ره یان صه دیق سلیقانه یی



# ڦيراگه هشتين ده ستپيكي (لإسعافات الأولية)

بهره فکرن و نفيسين

## په يان سه ديق سليڅانه ي

ماموستاي زانکويي دناف تاقیگه هين پزیشکی دا و نفيسه ر

تايبه مه ند ب شروفه کرنا پشکينان و زانستى تاقیگه هين پزیشکی

ناڤی پهرتووکڼ: څیړاگه هشتین د هسټینکی (لإسعافات الأولية)  
 به رهه فکر و نشیښ: په یان صدیق سلیمانیه  
 بابهت: تندرستی - ساخلمی  
 پیداجوونا زانستی: چندی نوډار و بهرستارین تایه تمه ند  
 پیداجوونا زمانی: جیلان صدیق سلیمانیه  
 دیزاین ناڤه روکڼ: په یان صدیق سلیمانیه  
 تیراژ: 1000 دانه  
 سال چاپکرنی: 2023  
 بها (نرخ): دهه هزار دینار - 10,000 دینار  
 ژمارا سپاردنی: ( ۲۳ / ۲۳۱۲ - D ) ژ ریشه بهرینا پهرتووکڼ گشتی / دهوک.



مافی چاپی یی پاراستیبه بتنی ژ بو خودانی پهرتووکڼ  
 ب هیچ په ننگه کی ریک ناهیتته دان ب به لاکرنا پهرتووکڼ ب شیوه یی  
 دهنگ یان پی دی ٹیف یان به لاکرنا بابه تین دناڤ پهرتووکڼ دا ل سایت و تورین کومه لایه تی

## پەشەكە

سۆپاس ۋ بۇ خۇدائىي مەزىن و دلوڧان ھىز و شىيان دايىنەمن پىشتى دروستكرن و نەپسىن و چاپكرنا سى پەرتووكتىن پزىشكى يىن گرىدايى شروڧەكرنا نەخوشىيان و زانستى تاقىگەھىن پزىشكى، ئەڧروكە خوشبەختانە چارەم پەرتووكا خۇ يا پزىشكى من ب دوماھىك ئىنا بناڧى (ڧىراگەھشتىن دەستپىكى) يا خۇيايە ھەر ۋ ناڧى پەرتووكتى، ئەز و تو و ھەمى كەسەن دىتر د ھەر چركەيەكتى د ژيانامەدا يا ئەم ھەناسەيى تىدا دەھلكتىش دىت و يا چاڧەركىرىيە د ھەر چركەيەكتى دا ئەز يان تو يان ھەر كەسەكتى دىتر تووشى ئارىشەيەك يان روويدانەكتى بىت بۇ ھوونە تووشى (روويدانا ترومبىلى، شكەستىن جۇراچور، برىنن جۇراچور، خوبىنەروونىن جۇراچور، سۆتن، نەمانا ھەناسەدانى، ۋ كاركەفتا دل و سىھان و نەمانا ئوكسجىنى، جۇرەن جۇدايىن جەلتەيان، كەفتى ۋ جەن بىلد، شۆك، خەندىقنىن جۇراچور، بى ھوشبوون، تەپ، گرژبوون، ژەھراوويوون، بەركەفتى دگەل گەرمى و سەرمائى، زكچوون، پىڧەدانىن گىمانەوهران) و...ھەتد، و ھەروەسا دىت كەسە تووشى روويدانىن ل سەرى ئامازەپىكرى ئەز يان تو يان دەيك و باب، خويشك و برا، باپىر و داپىر، ھەڧزىن، مام و مەت، خال و خالەت و جىران و...ھەتد بىت ھەر ژبەر ھندى ھەمى مروڧ ل ھەر جەھەكتى دىبايى د پىشپىنكىرىنە د ھەر چركەيەكتى دا تووشى ئارىشەيەكا تەندروستى بىت و 100% پىندى ڧىراگەھشتىن دەستپىكى بىت ئەف پەرتووكتە دى تە گەلەك ب باشى ڧىركەت ھەر ئارىشەيەكا تەندروستى و روويدانەكا لىسەر ھەر كەسەكتى دا بىت دى ب چ شىوہ سەرەدەرىيى دگەل قوربانى داكەي و ڧىراگەھشتىن دەستپىكى ۋ بۇ ئەنجام دەي و ژيانا قوربانى ئەگەر ھەر كى بىت ۋ مرنى پارىزى ب ھەسكرا خۇدى، ل سەر ھەر تاكە كەسەكتى يا پىندى و ئەركە بزائىت دى چەوا ڧىراگەھشتىن دەستپىكى ب دروستى ئەنجام دەي ۋ بۇ كەسە تووشى روويدانى بووي ھەر ژبەر ھندى تو ئەگەر خواندەڧان بى يان نە خواندەڧان بى تو ئەگەر قوتابى يان دەرچوويى بەشتىن زانستى يان پزىشكى يان وىژەيى بى يان تو كاسبكار يان شۆڧىز و ماموستا ھەر چ تىت بى ل سەر تە ئەرك و پىدڧىيە بزانى دى چەوا ڧىراگەھشتىن دەستپىكى ئەنجام دەي.

و ب هەمى پشتراستىقە ئەف پەرتووكە دىي تە فتركەت ب شتوازه كى زانستى و دروست فىرى فتراگە هشتىن دەستىكى بىي و ئەنجام بەدى ژ بو كەسەن تووشى پوویدانان دېن. هەروەسا ژبیرنەكەن ژبلى كارەكى مروفايەتى و ئەركە خودایى دلوفان د قورئانا پىروزدا د سورەتا مائیدە دفرموت و دبىزىت (مَنْ أَحْيَاهَا فَكَاثُماً أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) ئانكو ین تىكى ساخ بکەت يان ژ تەنگاڤىيەكى بىنیتە دەر هەر وهكى دونیا هەمى ساخ كرى يان ژ تەنگاڤىيى ئىنايەدەر، و ل دوماهىكى خودایى مەزن و مېهرەبان هەمى كەسان ژ پوویدانن ئەخۆش ب پارىزىت و دووبارە سوپاس ژ بو خودایى هیز و شیان داينەمن ئەڤى پەرتووكى دروست بکەم و نوکە ل بەردەستى خواندەفانانە، خودى من و هەوە ب پارىزىت و ب خیر بنقىسىت و من ژ دوعاينن خو یتىن خیرى بى بەهر نەكەن.

## پەيان سەدىق ئەحمەد سەلىفانەي

ماموستاين زانکويى دناڤ تاقىگەهين پزىشكى دا و نقيسەر

تايپەمەند ب شروڤە کرنا پشکينيان و زانستى تاقىگەهين پزىشكى

2023/3/10 Fri, 3:37 p.m

# سوپاس

- 🌸 سوپاسىيەكا تايبەت ژ بۆ زانكوييا جيهان - دھۆك سپۆنسەرا سەرەكى يا پەرتووكا مەن بوويە، و ھەردەم ھاريكار و پشەقەن بوويە.
- 🌸 سوپاس ژ بۆ زۆر بەريز (پ. ھ. د. زيرەقەن عبدالمحسن أسعد) سەرۆكى زانكوييا جيهان - دھۆك ھەردەم ھاريكار و پشەقەن بوويە.
- 🌸 سوپاس ژ بۆ زۆر بەريز (پ. ھ. د. بەيار موحەمەد پەشيد) ھاريكارى سەرۆكى زانكوييا جيهان - دھۆك ھەردەم ھاريكار و پشەقەن بوويە.
- 🌸 سوپاس ژ بۆ (د. كاژين ھەسەن جاسم) ھەردەم ھاريكار و پشەقەن و پشەقەندەر بوويە ژ بۆ مەن.
- 🌸 سوپاس ژ بۆ زۆر بەريز (پ. ھ. د. ئەحمەد لوتفى ئىبراھىم وەنەس) ژ وەلاتى مسرى، رازەمەندىي دايە مەن مفاي ژ بەشەك ژ بابەت و پەرتووكىن وى وەربگرم و وەرگىرم (زیدەكرن و كىمكرن) ژ بۆ زمانى شرىن كوردى - بادىنى.
- 🌸 سوپاس ژ بۆ ئەقەن ھەمى نۆژدار و پەرسەتارىن ھىژا (ن. بىناھى محمد حسين، ن. محمد أسماعیل أحمد، ن. سمیة أبراهیم مصطفى، پ. رافع ممدوح عبدالوهاب) پىداچوونا زانستى ژ بۆ پەرتووكا مەن كرىنە.



## نافه روک

- پیشه کی..... 3
- به شی ټکی..... 21
- بنه ما و یاساین څیراګه هشتین ده ستپکی..... 21
- څیراګه هشتین ده ستپکی (لإسعافات الأولية) چیه؟..... 22
- که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت کیه؟..... 22
- نارمانجین سهره کی یتن څیراګه هشتین ده ستپکی (لإسعافات الأولية) چنه؟..... 23
- نه گه رین برینداربوون یان دروستبوونا روویدانان..... 24
- بنه مایین سهره تایی ژ بو څیراګه هشتین ده ستپکی..... 25
- بنه مایین څیراګه هشتین ده ستپکی (لإسعافات الأولية)..... 26
- که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت کیه؟..... 27
- په وشت و سالوخته تین پندفیه ل ده ف که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت هه بن..... 28
- نه رکتین پندفیه که سی څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) نه نجام بده ت..... 28
- پینگاښ کارکنا که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت..... 29
- بنه مایین پولیکرنا بارودوخی که سی تووشی روویدانې بووی..... 31
- ل ده مې هه بوونا پتر ژ دوو برینداران و تو یی ب تیتی وه کی که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت دتی چکه ی؟..... 32
- بارودوخی ګرنګ یین پله ټیک..... 33
- بارودوخی ګرنګ یین پله دوو..... 33
- بارودوخی ګرنګ یین پله سی..... 34
- چه وانیما سهره ده ریکرنا که سی ب څیراګه هشتین ده ستپکی (المسعف) رادیت دګل که سی تووشی روویدانې بوی و ناګه ه ژ خو هه ی..... 34



په یان صدیق ساتفانهی

- چې وانییا سهره ده ریکړنا که سې ب څیراګه هشتین د هسپینکی (المسعف) پادبیت  
دګل که سې تووشی پرویدانی بوی و ناګه ه ژ خو نینه ..... 35
- بارودوڅی به ره ف چاکوونې (وضع الإستفاقة) (Recovery Position) ..... 37
- بوکسا څیراګه هشتین د هسپینکی (الإسعافات الأولية) ..... 38
- که ره سته یین پیدقیه دنا ف بوکسا څیراګه هشتین د هسپینکی دا هه بن ..... 39
- یاساین سهره کی د څیراګه هشتین د هسپینکی (الإسعافات الأولية) دا ..... 40
- لیشانین ګرنګین ژیانې Vital Signs ..... 41
- پلا ګه رماتییا له شی ..... 41
- جهین له شی یین پلا ګه رماتییا له شی ژې دهیته وه رګرتن ..... 41
- ګرتنا پلا ګه رماتییا له شی ب ړیکا ده فی ..... 42
- ګرتنا پلا ګه رماتییا له شی ب ړیکا کو می (المستقیل - Rectal) ..... 43
- ګرتنا پلا ګه رماتییا له شی ب ړیکا بن که فشان ..... 43
- ګرتنا پلا ګه رماتییا له شی ب ړیکا ګوهان ..... 45
- چې که ره سته د پیدقیه ژ بو زاین و هه ژمارتنا لیدانان ..... 45
- نه و جهین د شیاندايه لیدان (النبضات) ژې بهینه وه رګرتن ..... 46
- چې وانییا پیښانا ړیژه یا لیدانان ..... 47
- ب شتویه کی گشتی ژ هوکارین کارتیګرنی ل ړیژه یا لیدانان دکن ..... 48
- ړیژه یا لیدانین ناسای یین دلی ل دویف ته مه نی ..... 48
- بارودوڅین دېنه نه ګه ری بلندبوونا ړیژه یا لیدانین دلی ..... 49
- هه ژمارا ړیژه یا هه ناسه دانې ل دویف ته مه نی ..... 50
- بارودوڅین دېنه نه ګه ری بلندبوونا ړیژه یا هه ناسه دانې ..... 50
- بارودوڅین دېنه نه ګه ری کیمبوونا ړیژه یا هه ناسه دانې ..... 50
- چې وانییا هه ژمارتنا ړیژه یا هه ناسه دانې ..... 51

- 52..... په‌ستانا خوينتي.....
- 52..... كه‌ره‌سته‌يتن پي‌دقفي ژ بو هه‌ژمارتنا په‌ستانا خوينتي.....
- 52..... چه‌وانيا پي‌قانا پي‌ژه‌يا په‌ستانا خوينتي.....
- 54..... بارودوخين كاريگه‌ريي ل سهر په‌ستانا خوينتي دكه‌ن.....
- 55..... هوكارين دبنه نه‌گه‌ري بلندبوونا پي‌ژه‌يا په‌ستانا خوينتي.....
- 55..... هوكارين دبنه نه‌گه‌ري كي‌مبوونا پي‌ژه‌يا په‌ستانا خوينتي.....
- 56..... به‌شي دوويي.....
- 56..... **چه‌والييا ده‌ستيكرنا في‌راگه‌هشتنين ده‌ستيكي (لإسعافات الأولية)**.....
- 57..... پي‌نگاڤين ده‌ستيكرنا في‌راگه‌هشتنين ده‌ستيكي.....
- 58..... پي‌زاني‌نين پي‌دقفيه ل ده‌مي په‌يوه‌نديكرني ب ترومبيللا هه‌وارهاتني بده‌ي.....
- ل ده‌مي پشكينيكرنا نه‌خوشي و هاته زانين بوري‌تين هه‌واي يين نه‌خوشي د گرتينه
- ل سهر ته پي‌دقفيه فان كاران نه‌نجام بده‌ي ژوان.....
- 60.....
- 62..... چه‌والييا پشكينيكرنا هه‌ناسه‌دانتي.....
- 62..... پشكينيكرنا هه‌ناسه‌دانتي پي‌دقفي ب سي پي‌نگاڤين ب له‌ز هه‌يه.....
- 62..... نه‌گه‌ر نه‌خوشي يان كه‌سي بريندار هه‌ناسه‌دان هه‌بيت.....
- 63..... نه‌گه‌ر نه‌خوشي يان كه‌سي بريندار هه‌ناسه‌دان نه‌مابيت.....
- 64..... پي‌ژه‌يا ليتدانين تاسايي يين دلي ل دوي‌ف ته‌مه‌ني.....
- 65..... جهين له‌شي يين د شياندايه ليتدان (النبضات) ژي بهينه وه‌رگرتن.....
- 67..... به‌شي سيني.....
- 67..... **فه‌ژاندين و زينديكرنا دل و سهان**.....
- 67..... **Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)**.....
- 68..... پي‌زاني‌نين پي‌دقفيه بهينه زانين ده‌رباره‌ي راوه‌ستيانا دلي يا ژ نيشكه‌كتفه.....

په بیان مه دیک سلفانه

69..... نه گهرن ژ کارکه فتنا دلی یا ژ نشکه کښه.

69..... نیشانین لاواز بوون و ژ کارکه فتنا دلی یا ژ بیشکه کښه.

70..... قه ژاندا دل و سیهان چیه CPR؟

70..... بوچی قه ژاندا دل و ربید بکړنا دل و سیهان CPR یا کرکه؟

71..... چه وانییا قه پراگه هشتین ده ستینکی ژ بو قه ژاندا دل و زیډیکړنا دل و سیهان

71..... چه وانییا پشتر استوبون و پشکینکړنا بوری هه وای و هه ناسه دانی

نه که چ نیشانین هه بوون و ما با به خوشی د ژیا تیدا نه بن پندقیه ټکسه ر و

75..... ده ملده ست فان کاران نه نجام بدهی

76..... دې چکه ی نه که ر بوری هه ناسه دانی هاتینه کرن

77..... گرنا بوری هه ناسه دانی ژ نه گهری ته به کی به یاسقه

78..... دې چه و که سه کی رز کارکه ی نه که ر نووشی گرنا بوری هه ناسه دانی بیت؟

81..... که نکی دې ژ کرنا قه پراگه هشتین ده ستینکی راوه ستی

82..... به ش جوارې

82..... **Heart Stroke** جه لته یا دلی

83..... جه لته یا دلی چیه

83..... ژ نیشانین هه بوونا جه لته یا دلی

84..... کیه نه و که سین مه ترسیا توو شبوونې ب جه لته یا دلی ل ده ف هه ی

84..... دې چاوا مه ترسیین توو شبوونې ب جه لته یا دلی کیم که ی

85..... قه پراگه هشتین ده ستینکی ژ بو جه لته یا دلی

86..... نه سی معجی

86..... **خه ندقین**

87..... خه ندقین چیه

بەيان مەدىق سەلفانى

87..... ھەندەك ژ بارودۆخىن دېنە ئەگەرى خەندىقنى

88..... نىشانىن خەندىقنى

رېنمايىن سەرەكى يىز كەس ب قىراگە ھىشتىن دەستىكى (المسعف) رادىت ژ

88..... بۆ كەسەكى نووشى خەندىقى دىت

89..... ئەگەر كەسەكى بىكە ھىشتى بىت و ئاگەھ ژ خۇ ھەبىت

89..... ب پىكا پىنج ب پىنج Five to Five

91..... ب پىكا Heimlich Maneuver

94..... ئەگەر كەسەكى بىكە ھىشتى بىت و ئاگەھ ژ خۇ نەبىت

95..... قىراگە ھىشتىن دەستىكى ژ بۆ خەندىقنى

97..... ئەگەر تەمەنى زارۆكى ژ سالەكى زىدەتر بىت

98..... قىراگە ھىشتىن دەستىكى ژ بۆ خەندىقنى

98..... ئەگەر زارۆكى بىت و ئاگەھ ژ خۇ نەبىت

99..... بەشى شەشى

99..... خەندىق ب ئاقى

100..... قىراگە ھىشتىن دەستىكى ژ بۆ كەسەكى نووشى خەندىقنى بووى ب ئاقى

103..... بەشى خەفتى

103..... خوينبەربوونى (النزيف) Bleeding

104..... خوينبەربوون چىيە

104..... ئەگەر ئىن دروستبونا خوينبەربوونى

104..... ئالوزىيىن ل دەمى خوينبەربوونىدا پروويدەن

105..... جۆرىن خوينبەربوونى (أنواع النزيف)

105..... ئىكەم: ل دىف جۆرى بۆرىيىن خوينى د ھىتە پۆلىنكرن

دەیان مەدیق سەئىدانە

105.....ئەرئى خوينبەر بوون دەمى بۆرىنن خوينىدا وەكى ئىكە؟

106.....Arteries خوينبەر بوون خوينبەر ان

106.....Veins خوينبەر بوون خوينبەر ان

107.....Capillaries خوينبەر بوون مولولەيتن بچويكىن خوينى

108.....دو: ل دىف بارودۇخى خوينبەر بوونى دەيتە پۆلىمىر

108.....خوينبەر بوون نافەكى (التزيف الداخلى)

108.....خوينبەر بوون دەرەكى (التزيف الخارجى)

109.....نیشانين گشتى يتن خوينبەر بوونى

چەوانىيا نەنحامدانا فئراگەهشتىن دەستىنكى ب شىوہىكە گشتى ل دەمى

109.....هەبوون بارودۇخىن خوينبەر بوونى؟

نەگەر كەسەك تووشى خوينبەر بوونى بۇ كەنگى دى رەوانەكەى ژ بۇ

110.....نەخۇشخانەين؟

111.....

111.....Wound برين (الجرح)

112.....برين (الجرح) چىيە؟

112.....جۆرىن برينان

112.....برينىن گرتى (جروح مغلقة)

112.....فئراگەهشتىن دەستىنكى ل دەمى هەبوون برينىن گرتى

113.....جۆر و نەگەرىن برينىن فەكرى (جروح مفتوحة)

113.....برينىن سەلخىنى

114.....فئراگەهشتىن دەستىنكى ل دەمى هەبوون برينىن سەلخىنا پىستى

114.....برينىن پارچە پارچەيى

115.....فئراگەهشتىن دەستىنكى ل دەمى هەبوون برينىن پارچە پارچەيى

په بیان صدیق سلفانه ی

117..... برینا ژنقه کهر.....

117..... فتراکه هشتین دسپینکی ل ده مې هه بوونا برینین ژنقه کهر.....

118..... برین ژ نه گهری کهرسته یین دهره کی.....

119..... به شی نه ده ی.....

119..... **برینین سهر و بربره یا پشتی** .....

120..... هوکارتن دهنه نه گهری په بدابوونا برینین سهر و بربره یا پشتی.....

121..... فتراکه هشتین دسپینکی ل ده مې برینین سهر و بربره یا پشتی.....

123..... به شی نه ده ی.....

123..... **برینداربوونین سینگی**.....

124..... برینین سینگی ده بنه دابه شکرن ژ بو دوو جوران.....

124..... نیشانین برینداربوونا سینگی.....

125..... فتراکه هشتین دسپینکی ل ده مې هه بوونا برینین سینگی یین گرتی.....

125..... فتراکه هشتین دسپینکی ل ده مې هه بوونا برینین سینگی یین فه کری.....

126..... به شی یاردی.....

126..... **برینداربوونا زکی**.....

127..... نیشانین برینداربوونا زکی.....

127..... فتراکه هشتین دسپینکی ل ده مې هه بوونا برینداربوونین زکی.....

129..... به شی دوازدی.....

129..... **برینداربوونا چاڅا**.....

چه واییا نه نجامدانا فتراکه هشتین دسپینکی (لإسعافات الأولية) ل ده مې

130..... هه بوونا بارودو خین جیاواژین برینداربوونا چاڅا.....

131..... برینداربوونا چاڅا پ ماده یین کیمیا یی.....

په يان سه ديق سانشانه

132..... نه گهر که رهسته يه کن مهران چو ويته دنا ف چاقي دا.....

133..... به شى سيزدى.....

133..... بريندار بوونين گوهان.....

چه وانيا نه نحامدانا فتراگه هشتنين ده ستيكى (لإسعافات الأولية) ل ده منى

134..... هه بوونا بارودوخين جياوازين بريندار بوونا گوهان.....

135..... نه شى جاردى.....

135..... سوتن الحروق Burns.....

136..... نه گهرين سوتنى.....

136..... جورين سوتنى.....

137..... سوتنا پله نيك.....

137..... هوکارين سوتنا پله نيك.....

138..... فتراگه هشتنين ده ستيكى ل ده منى هه بوونا سوتنا پله نيك.....

139..... سوتنا پله دوو.....

139..... هوکارين سوتنى ب پله دوو.....

140..... فتراگه هشتنين ده ستيكى ل ده منى هه بوونا سوتنا پله دوو.....

142..... سوتنا پله سن.....

142..... تايه نه ندينين سوتنى ب پله سن.....

143..... فتراگه هشتنين ده ستيكى ل ده منى هه بوونا سوتنا پله سن.....

146..... مه ترسى و تونديا سوتنى ب سهر چوار تشاندا ده يته دابه شكرن.....

146..... چه وانيا هه ژمارتا ريژه يا سوتنى (رووبه رى سوتنى).....

147..... كيراتيا سوتنى.....

147..... جهن برين لى په يدا بووى.....

147..... ته مه ن.....



دەيان مەدىق سائىفالى

رېنمايىن گىرگى و پىدقى.....148

سۆتن ژ ئەگەرئىن كىمىيى.....148

ھوكارىن سۆتنى ژ ئەگەرئى ماددەيىن كىمىيى.....148

قېراگە ھىشتىن دەستىكى ل دەمى ھەبوونا سۆتن ژ ئەگەرئى كىمىيى.....149

سۆتن ژ ئەگەرئى تىشكا رۆژى.....150

ئەگەرئى سۆتنى ب رىكا تىشكا رۆژى.....150

دى چەوا زانى كەسەك بووشى سۆنەكا دژور و ب مەترسى بووبە.....150

سەربارگ و مەترسىيىن دروست دىن پىشتى پەيدا بوونا بارودۇخىن سۆتنى ... ..151

ب گىشى ل دەمى ھەبوون و دروستبوونا بارودۇخىن سۆتبىدا چىكەين؟ . ....151

ئەو كىژ نەخۇش بىن نووشى جۇرتىن جۇدايىن سۆنى دىن و پىدقىبە بېتە

رەوانەكرن و چارەسەركن ژ بۆ نەخۇشخاھەين .....152

لەسى باردى.....153

شۆك Shock.....153

ھوكارىن دروستبوونا شۆكى.....154

نیشانىن ھەبوون و تووشبوونا ب شۆكى.....155

ئەگەر كەسەك تووشى شۆك (الصدمة) بىت دى دناف دوو قۇناخان دا

دەربازىيت.....156

پەيدا بوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرئى كىم خوينىيى.....156

پەيدا بوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرئى ھەستىباريى.....157

پەيدا بوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرئى تىكچوونىن خانەيى.....157

ئەگەرئى پىشوخەخت يىن پەيدا بوون و دروستبوونا شۆكى.....157

قېراگە ھىشتىن دەستىكى ل دەمى ھەبوونا بارودۇخىن شۆكى.....158

159.....ئەسى ساردى.

159..... **بىن ھۆشبوون (للإعماء).**

161..... نىشايتىن بىن ھۆشبوونى.

161..... ھۆكارىن دىنە ئەگەرى بىن ھۆشبوونى ..

162..... قىراگە ھىشتىن دەستىنكى ل دەمى ھەبوونا بىن ھۆشبوونى (للإعماء) ..

162..... ئەگەر بە ھۆشى ھەسپىنكى دى نووشى بىن ھۆشبوونى سب

163..... قىراگە ھىسپىن دەستىنكى ل دەمى ھەبوونا بىن ھۆشبوونى (للإعماء) ..

163..... ئەگەر نە ھۆش بىن ھۆشبوو.

165..... قىراگە ھىشتىن دەستىنكى ل دەمى ب بەمامى كەسەك بىن ھۆشپىت.

166..... بىن ھۆشبوون ژ ئەگەرى نە ھۆشپىا شەكرى ..

166..... نە ھۆشپىا شەكرى جورى ئىكى.

166..... نە ھۆشپىا شەكرى جورى دووین

167..... بە ھۆشپىا شەكرى جورى سىيى ناكو د ماوہىن دووگىابوونا ژاندا ..

167..... بىن ھۆشبوون ژ ئەگەرى بىلندبوونا شەكرى ..

167..... ئەگەر ..

168..... نىشان ..

168..... قىراگە ھىشتىن دەستىنكى

168..... بىن ھۆشبوون ژ ئەگەرى بىلندبوونا ھورمۇنى ئەنسولس ..

168..... ئەگەر ..

169..... نىشان ..

169..... قىراگە ھىشتىن دەستىنكى

ده‌سی هه‌لادی ..... 170

**له‌پ الصرع - Epilepsy** ..... 170

هۆکارین دروسته‌بونا ته‌پ (الصرع) ئی ..... 171

ل ده‌ف زارۆک و زارۆکتین نوی بووی ..... 171

ل ده‌ف مه‌زن و ینگه‌هشتییان ..... 172

نیشانین هه‌بوون و تووشوون ب نه‌پ (الصرع) ئی ..... 172

نیشانین بيشه‌خت ..... 172

نیشانین ده‌مى هه‌بوونا ته‌پ (الصرع) ئی ..... 172

نیشانین ل ده‌مى پشی هه‌بوونا ته‌پ (الصرع) ئی په‌بدادین ..... 173

چه‌واييا نه‌حامدانا فیراگه‌هشتین ده‌ستینکی (الإسعافات الأولیه) ل ده‌مى

که‌سه‌ک تووشی ته‌پ - الصرع - Epilepsy دبیت ..... 173

ده‌سی هه‌زادی ..... 175

**گرژبوون التشنجات** ..... 175

نه‌گه‌رین په‌یدابوونا گرژبوونان (التشنجات) ..... 176

نیشانین په‌یدابوونا گرژبوونان (التشنجات) ..... 177

فیراگه‌هشتین ده‌ستینکی ل ده‌مى که‌سه‌ک نووشی گرژبوونان دبیت ..... 177

بارودۆخی به‌ره‌ف چاکبوونی (وضع الإسفاقة) (Recovery Position) ..... 178

**به‌شی نۆزدی** ..... 179

**ژه‌هراویبوون - التسمم - Poisoning** ..... 179

نیشانین تووشبوون ب ژه‌هراویبوون (التسمم) ئی ..... 180

ل سه‌ر پیسنی له‌شی ..... 180

ل سهر كۆنه‌ندامى هه‌ناسه‌دانى.....181

ل سهر كۆنه‌ندامى ههر سكرنى.....181

ل سهر سینه‌مى رفړوكا خويى و دلى.....181

قنډاگه‌هشتمن ده‌سپنكى ل ده‌مى كه‌سه‌ك تووشى ژه‌هراوېوونى دبیت.....181

چه‌ندىن رښمايښ گرنك.....183

له‌سى نهمى.....185

**زكچوون الإسهال Diarrhea.....185**

نیشانين تووشبوون ب زكچوون (الإسهال) ئى.....186

چه‌وانبیا نه‌نجامدانا قنډاگه‌هشتمن ده‌سپنكى (الإسعافات الأولية) ل ده‌مى

كه‌سه‌ك تووشى زكچوون (الإسهال) ئى بیت.....187

به‌شى بېست و نىكنى.....188

**به‌ركه‌فتن دگه‌ل گهرمیی.....188**

به‌ركه‌فتن دگه‌ل گهرمیه‌كا ژۆر دبیته‌ نه‌گهرئى.....189

شۆكبوون ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....189

نیشانين شۆكبوون ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....189

چه‌وانبیا نه‌نجامدانا قنډاگه‌هشتمن ده‌سپنكى (الإسعافات الأولية) ل ده‌مى

كه‌سه‌ك تووشى شوكبوون ب گهرمیی دبیت.....190

هه‌ستكرن ب مانديوونى ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....190

نیشانين هه‌ستكرن ب مانديوونى ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....190

چه‌وانبیا نه‌نجامدانا قنډاگه‌هشتمن ده‌سپنكى (الإسعافات الأولية) ل ده‌مى

كه‌سه‌ك هه‌ست ب مانديوونى كه‌ت ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....191

گرژبوونا ماسۆلكه‌يان ژ نه‌گهرئى گهرمیی.....191

په‌يان سه‌ديق سلفانه‌ي

چه‌وانبیا نه‌جامدانا قیراگه‌هشتین ده‌سپینکی (الإسعافات الأولية) ل ده‌می

که‌سه‌ک تووشی گرژبوونا ماسولکه‌یان دبیت ژ نه‌گهری گهرمییی.....191

به‌شی بیست و دووین.....192

به‌رکه‌فین دکهل سه‌رمایه‌کا زور.....192

چه‌وانبیا نه‌جامدانا قیراگه‌هشتین ده‌سپینکی (الإسعافات الأولية) ل ده‌می

که‌سه‌ک نووشی به‌رکه‌فنی دبیت دکهل سه‌رمایه‌کا زور.....193

ده‌سپی بیست و سه‌می.....194

پنقه‌دان اللدغات Stings.....194

چه‌وانبیا نه‌جامدانا قیراگه‌هشتین ده‌سپینکی (الإسعافات الأولية) ل ده‌می

که‌سه‌ک نووشی پنقه‌دانن گیاه‌وه‌ران دبیت ب شوه‌یه‌کی گشی.....196

پنقه‌دانا ماری.....196

قیراگه‌هشتین ده‌سپینکی ل ده‌می که‌سه‌ک تووشی پنقه‌دانا ماری دبیت.....197

پنقه‌دانا می‌ش و موران.....198

چه‌وانبیا نه‌جامدانا قیراگه‌هشتین ده‌سپینکی (الإسعافات الأولية) ل ده‌می

که‌سه‌ک تووشی پنقه‌دانا می‌ش و موران دبیت.....198

نیشانن تووشبوون ب هه‌ستیارین ل ده‌می پنقه‌دانن گیاه‌وه‌ران:.....199

ده‌سپی بیست و چهاری.....200

شکه‌ستان - الکسور - Fracture.....200

پیناسه‌یه‌ک ژ بۆ هه‌ستیه‌یه‌یکه‌ر (الجهاز العظمی) ی.....201

هنده‌ک ژ کارین هه‌ستیه‌یه‌یکه‌ری.....202

نیشانن هه‌بوون و تووشبوون ب شکه‌ستان.....202

جوړین شکه‌ستان.....203

شکه‌ستا گرتی.....203

- 203 ..... شكه ستا څه كړي
- 203 ..... سپلنت چيه؟
- 203 ..... جوړين سپلنتا
- 204 ..... مه رهم ژ بكارئينا سپلنتي چيه؟
- 204 ..... بنه ماين گشتي يين سپلنتي (جنگيركړنا جهن شكه سي)
- ييدفييه كه سي فتراگه هشتنين ده ستينكي (المسعف) نه جامددهت خالين ل خوارق
- 205 ..... دياركري بهرچاډ وه بگريت
- نوچي پندفييه ل ده مي جنگيركړنا هه ر حوره شكه ستنه كني گه هان ژبك ب
- 206 ..... جنگيري ب هيلي؟
- چه وانييا نه جامدانا فتراگه هشتنين ده ستينكي (الإسعافات الأولية) ل ده مي
- 206 ..... كه سه ك توووشى شكه ستنان دييت
- نه شي بيست و پينجن
- 208 ..... برينداربوونا كونه ندامي زاوړي
- 209 ..... كونه ندامي زاوړي چيه؟
- چه وانييا نه جامدانا فتراگه هشتنين ده ستينكي (الإسعافات الأولية) ل ده مي
- 210 ..... برينداربوونا كونه ندامي زاوړي
- 211 ..... نه شي بيست و نه شي
- 211 ..... خوښه ربوونا زي د ماوه يين دووگيانبوونيدا
- چه وانييا نه جامدانا فتراگه هشتنين ده ستينكي (الإسعافات الأولية) ل ده مي
- 212 ..... برينداربوون يان خوښه ربوونا زي

213..... نەسى نىسب و جەتتى ..

213..... **برينداربوونىن دەفتى**.....

چەۋاىيا نەنجامدانا قىراگەھىشتىن دەستىنكى (لإسعافات الأولية) ل دەمى

214..... **برينداربوونىن دەفتى**.....

215..... **بەشى بىست و ھەشتى**.....

215..... **برينداربوون يان خوينبەربوونا دەفتى**.....

216..... **برينداربوون يان خوينبەربوونا دەفتى**.....

216..... كارىن گرېك يىن دەس دىئاڭ لەشېدا نەىجام دەدەت

چەۋاىيا نەنجامدانا قىراگەھىشتىن دەستىنكى (لإسعافات الأولية) ل دەمى

217..... **برينداربوون يان خوينبەربوونا دەفتى**.....

219..... **بەشى بىست و نەمى**.....

219..... **چەۋاىيا پۆلىنكرنا جۆرىن برينداربوونى**.....

220..... پۆلىنكرنا جۆرى نىكى (گەلەك ب مەترسى و يىدقى).....

220..... پۆلىنكرنا جۆرى دووين (كېمىر ب مەترسى و يىدقى ژ جۆرى نىكى).....

پۆلىنكرنا جۆرى سىمى (مەترسى ل سەر ژبانا نەحوشى گەلەك كېمىرە ب

221..... بەرواردكرن دكەل جۆرى نىك و دوو).....

222..... **پوونكرن**.....

224..... كورتىيەك ژ ژيانا نامادەكار و بەرھەفكەرى پەربوونى ..

226..... بەرھەمىن چاپكرى يىن نەسەر رەبان سەدىق سەلىقانى



بہ شئی ئیکئی

بند ما و یاسایتی

نیراکہ ہشتین دہستہ کی

په بیان صمدیق سلطانی  
فتراکه هشتتن د هستنکی (لإسعافات الأولية) جیه؟

قبراگه هشتتین دهستیکی (إسعافات الأولیة) حییه؟

کومه کا کربارانه دهينه نهانمندان ژ لايي که سي ب قتراکه هشتين  
دهستينکي (المسعودي) راديت، ژ بو رزگارکړنا نه وان که سين تووشي روويدانان  
بوين هه ر چ جوړي روويدانان بيت بين دبه نه گهري مه ترسيبي ل هه ر  
ژبانان مروقان و هه تا نرومئلا هه وار هاتني دگه هته جهي روويداني.

ده‌ستينکي (المسعف) رادست، ژ يو رزگارکړنا نه‌وان که‌ستين تووشي روويدانان

بوين هەر چ جۇرئى روودانان ست بئن دىنە ئەگەرئى مەترسىئى ل سەر

ژبانا مرققان و ههتا ترۆمىلا ههوارهاتنى دگههسته جهۆ روويدانى.

کەسێ ب فێراکەهشتن دەستی بکێ (المسعف) رادبیت کیه؟

ئەو كەسە يە يېن بەرپىسىارەتییى ھەلدگىرىت ل دەمى ھەبوونا ھەر جۇرە  
پوويدانەكئى يېن دېنە ئەگەرى مەترسىيى ل سەر ژيانا مەزۇقان، يا كرنكە ھەر  
كەسەك خۇدان ھەر پلە و پوست و تەمەن و رەگەز و ئايىن و باوەرنامە بىت  
پىدقېيە قىراگەھشتىن دەستىكى بزانىت. ھەر ژبەر ھندى دىيت ئەو كەس  
ب قىراگەھشتىن دەستىكى رادىبىت ئەز يان تو، ئەو يان ھەر كەسەك دىتر  
بىت.

روویدانه کئی بتن دینه ئەکه ری مه تر سیمێ ل سه ر ژبانا مروّقان، با گرنگه هه ر

کەسەکی خۆدان هەر بلە و بوست و تەمەن و رەگەز و ئامن و ناوەرنامە ست

بندقیه فتراگه هشتتن ده ستنکی بزانت. ههر زهر هندی دست نهو که سو

ب فتراگه هشتین ده ستنک، رادیت نه ز بان تو، نهو بان هه رکه سه ک دیت

٥٥  
ثابت .

1. پىگىرىكن و پاراستى ژ مەترسىيا مرنى.
2. نەھىلانا بارودۇخى كەسى بووشى روويدانى بووى بەرەف خرابىر بەلكى پىكولكرنا بارودۇخى نەخوشى ژ بو بەرەف باشىر و نەھىلانا زىدەبوونا مەترسىي ل سەر كەسى تووشى روويدانى بووى.
3. ھارىكارىيا ژ بو زوىتر چارەسەربوونا برىنان.

پىگىرىكن ژ مرنا راستەوخۇ پىشتى روويدانى:

- ل دەمى خوبىنەربوونى ب رىنكا راوہستاندا خوبىنەربوونى.
- ل دەمى گرتنا بۇرىيا ھەواى قەكرنا بۇرىيا ھەناسەدانى.
- ل دەمى بىھووسىبوونا قورىانى قەگەراندنا ھوشىن قورىانى.

پىگىرىكن ژ خرابىر بوونا بارودۇخى نەخوشى:

چەوانىيا كاركرنى ژ بو پىگىرىكن ژ بارودۇخى نەخوشى بەرەف خرابوونى ب قى شىوہىي ل خوارى دياركرى:

1. پاقرىكرنا جەن برىنان.
  2. جىگىرىكرنا شىكەستنان.
  3. دانانا نەخوشى د بارودۇخى دروست دا....
- د بارودۇخىن شۇكىوونى دا: سەرى نەخوشى دقۇيت نزمىر بىت ژ لەشى وى.
  - ل دەمى بىھىتتەنگىبوونى (نەنگەنەفەسىيىن) دا: بلا نەخوش يى بىف روينىشتى بىت.

په‌يان سه‌دبق سلیفانه‌ی

- برینداربوون د ناچه‌یا زکیدا: دی دانیه ل سهر پستی و ههر دووک  
پیتین وی د سهرتیک دا دای و بالیفکه‌کی یان پارچه قوماشه‌کی  
دانیه دناقه‌را ههر دووک پیتین نه‌خۆسی دا ژ بو ئارامکرنا  
ماسۆلکه‌پیتین بنی.

### - باشتکرنا باری نه‌خۆشی:

1. نه‌خۆشی هیتمن بکه.
2. تیشانان کیم بکه.
3. پاراستنی ل سهر یلا گهرماتیا له‌شی نه‌خۆشی بکه.
4. چاره‌سهریا بیدفی ز بو ههر بارودۆخه‌کی ئه‌جام بده.

ئه‌گهرین برینداربوون یان دروستبوونا پرویدانان:

- سهرچاوه‌پیتین سرۆشتی (مصادر طبیعیه)....

1. کاره‌سات: بۆمه‌له‌رزه، لافاو، بورکان و...هتد.
2. نه‌خۆشیپیتین به‌ربه‌لاف.
3. په‌یدا بوونا نه‌خۆشیپیتین ژ بیشکه‌کیفه پیتین نه‌چاقه‌ریکری.

- ژ ئه‌گهری مروّقان چ ب ریکا کیمترخه‌میا مروّقان یان ژیک نه‌زانین  
پرووبده‌ت....

1. پرویدانین ترۆمیلان، شه‌مه‌نده‌فر و گه‌شتیان و...هتد.
2. شه‌ر و ئاژاوه.
3. خه‌ندقاندن و خه‌ندقین.
4. که‌فتن ژ جهین بلند.
5. ژه‌هراویبون (التسمات).
6. مادده‌پیتین هوّشهر.

بنه‌مايئن سه‌ره‌تايي ژ بو فتراگه‌هشتئين ده‌ستپيكي:

1. كونترولا ته‌مام ل سه‌ر جه‌ي پروويدان.
2. ب چ ره‌نگان بابيت كه‌سي بريندار وه‌كي كه‌سه‌كي مري هه‌ژماركه‌ي ب به‌هانه‌يا همدتي كو نيشانئن زينديووني ل ده‌ف نينن وه‌كي هه‌ناسه‌دان، په‌ستانا حويني، لندائين دلي و... همد.
3. دو برئيخستنا كه‌سي بريندار ژ جه‌ي پروويدان لي په‌يدابووي.
4. گرنگيدان ب هه‌ناسه‌دانا ده‌ستكرد و قه‌ژاندنا دل و سيهان و پاوه‌ستاندا حوينه‌ربووني و... همد ل ده‌مين پيدفي.
5. چاقدريكرنا نه‌خوشي ب به‌رده‌وامي هه‌تا ترؤمبلا هه‌وارهارنتي دكه‌هيت و ده‌ينه‌ره‌وانه‌كرن ژ بو نه‌خوشخانه‌يي
6. گرنگيدان ب هيتمكرنا ده‌رووني نه‌خوشي
7. گونا هه‌مي نه‌و ريكارين ژ بو نه‌خوشي هاتينه‌ئه‌نحامدان ژ بو نيمه‌ نه‌ندروسي ل ده‌مي گه‌هشتنا تيمه‌ نه‌خوشخانه‌يي ژ بو جه‌ي پروويدان.



## 1- کریارا بلەز:

کریارا بلەز زۆر یا پێدڤیه ژ بو بزگارکنا کەسێ تووشی روویدانی بووی ژبەر کو هندی زویر دەست ب ڤێراگەهشتین دەستپێکی بکە ی ژ بو نهخۆشی شەسەکی رێدەتر هەیه ژ بو چارەسەر بوونا نهخۆشی و ڤه‌گه‌راندنا نهخۆشی ژ بارودۆخێن نرسناکێن تەندروستی و هەنا مرئ (ب حەسکرنا خۆدێ - بادن الله) و پێدڤیه کەلەک ل سەر خۆ بی ئەگەر کەسێ بریندار یان نهخۆش هەر جیبێ نه‌بیت دەیک، ناب یان حویشک و برا و هەڤژن یان مروڤێن تەبەن بان هەر جیبێ نه‌بیت، ژبەر کو ئەگەر تە کوئەولا خۆ ژ دەسدا تو نه‌شێ یا پێدڤی ژ بو نهخۆشی بکە.

## 2- داخوازا هاریکاریی:

پێدڤیه بهێتە رانین مەرج نینه کەسێ د هەوارا نهخۆشی یان کەسێ تووشی روویدانی بووی نوژدار بان کارمەندی تەندروستی بیت ژبەر کو ل سەر هەر تاکەکەسەکی پێدڤیه ڤێراگەهشتین دەستپێکی ب زانیت و ل دەمین پێدڤی ئەنجام بدەت و ژبەر هندی تو پێدڤی ب هاریکاریی و تێله‌فوونا ترومبیلە هەوارهاتی بکە 122 ژبەر کو تو نزانی دێ چ رووبدەت د هەر چرکە یان خەلەکە کێدا بەلێ ئەگەر تویی مژویل بی ب نهخۆشیڤه و کەسێن دیت ل دەورووبەرن تەهەبن داخواز ژ وان بکە تێله‌فوونا ترومبیلە هەوارهاتی بکەن، و ل سەر هێلێ مەبه ژبەر کو تیما ترومبیلە هەوارهاتی دێ پێدڤی نه‌بن و هەندەک پساران ژ تە کەن پێدڤیه بەرسفا وان ب دروستی بهێتە دان وەکی جهێ روویدانی ل کێڤه‌یه، ژمارا برینداران چەندن، بارودۆخی بریداری و... هتد، و دێ هەندەک ئاموزگاریان ل تە کەن هەنا دگه‌نه جهێ روویدانی پێدڤیه ئەنجام بدە.

### 3- ھېمىنكرنا بارودۇخنى قوربانى:

ئارامكرنا بارى دەروونىيىن نەخۇشى و بېزىيى ھەمى تىشت گەلەك د باشن و ل سەر خۇ بېتن، ئەف خالە زۆر زۆر يا گرنگە تو بارى نەخۇشى ب چ رەنگان تېكنەدەي ئەگەر ھات و نە ژىك دگەل نەخۇشى كرە قىزى و دەنگى خۇ بلندكر و... ھتد ل قىزى تو يى زيانى ب نەخۇشى دگە ھىنى و كارتيكرىن راسنەوخۇ يىن بەرىنى ل سەر نەخۇشى دكەي، بەروفازى پىدقۇيە بېزىيە نەخۇشى توبى باشى و تېرۇمبىلا ھەوارھاتنى يا نىزىكە دى نوگە گە ھىتن، ژبەر كو ژ من وەرېگرن باوەرېكە ل دەمى پىكۆلكرنا خۇشكرن و باشكرنا بارى دەروونىيى نەخۇشى كارتيكرنەكا سحرى يا ھەي ھەر وەكى چارەسەرىيا دەرمانان.

### كەسى ب قىراگە ھىشتىن دەستپىكى (المسەف) رادبىت كىيە؟

ئەو كەسەيە بىن ب ھەوارھاتنا ب لەز و قىراگە ھىشتىن دەستپىكى رادبىت ژ بۇ كەسەكى بىرىدار بان تووشى روويدانەكى بووى يان ژىك ژ نېشكەكىقە نەخۇش تووشى بارودۇخەكى تەندروستى بووى، بەلى ب مەرجهكى شيان ھەبىن ب قىراگە ھىشتىن دەستپىكى ئەنجام بەدەت و پىشتەر پىشكدارى چەندىن خۇل و كورسپىن گرېداي قىراگە ھىشتىن دەستپىكى (لإسعافات الأولية) كرىن و رايھىنان ئەنجامداين و يىزانيىن تەمام ھەبىن ل سەر قىراگە ھىشتىن دەستپىكى (لإسعافات الأولية) ژ بۇ ھىندى بىشيت ژيانا ئەوى كەسى رزگارېكەت ژ مەترسىيى.



ره‌وشت و سالو‌خه‌تین پیدقییه ل ده‌ف که‌سن ب فیرا‌گه‌هشتنین

ده‌ستینکی (المسعف) رادبیت هه‌بن:

1. پیدقییه که‌سه‌کی ب ره‌وشت و راستگو‌بیت.
2. پیدقییه نه‌پسیتن که‌سن نه‌خوش ب پاریزیت.
3. د کارکرتیدا یی ب له‌ز بیت.
4. باوه‌ری ب شیانین خو‌ه‌بیت.
5. پیرانین ده‌رباره‌ی فیرا‌گه‌هشتنین ده‌ستینکی و بارودو‌جین نه‌ندرؤ‌سنی ب باشی هه‌بن.
6. راه‌بنان کربن د‌گه‌ل له‌شین پلا‌سینکی یین ژ بو‌ راه‌بنان ده‌ینه ب کار‌نinan ل ژیر چا‌فدنریا که‌سن بسپور و راه‌ینه‌ر د بوار‌ی فیرا‌گه‌هشتنین ده‌ستینکی (الإسعافات الأولية) دا.

نه‌و نه‌رکین پیدقییه ل سه‌ر که‌سی ب فیرا‌گه‌هشتنین ده‌ستینکی

(المسعف) رادبیت نه‌نجام بده‌ت:

1. زانینا نه‌گه‌رین دروستوونا پرویدانی پاشی ده‌ستینکرا فیرا‌گه‌هشتنین ده‌ستینکی و چاره‌سه‌ریی.
2. داخوازا هاریکاریکرتی و په‌بوهندی کرن ب ترؤمبلا هه‌واره‌اتنی 122
3. پاراستن ل سه‌ر بیده‌نگیی و توره‌بوونی.
4. دویریختستا نه‌خوشی ل جهی پرویدانی ب تایه‌تی ل ده‌می هه‌بوونا مه‌ترسیی (بو‌ئموونه ل ده‌می پی‌قه‌دانا گیانه‌وه‌ران).
5. هه‌ئسه‌نگاندنا دروست و ب له‌ز و ده‌ستینشانکرا بارودوخ‌ی نه‌خوشی یان که‌سی تووشبووی ب پرویدانی ل دیف نه‌وان نیشابنن ل ده‌ف نه‌خوشی ده‌رکه‌فتین.
6. پشکیننکرا هه‌می له‌شی نه‌خوش یان برینداری و گرنگیدان ب هه‌می ئاریشه‌یین بچویک و مه‌زن یین ب سه‌ر نه‌خوشی دا هاتین ژبه‌ر کو نه‌گه‌ر که‌سی ب فیرا‌گه‌هشتنین ده‌ستینکی (المسعف) رادبیت ب ننن

پەيان مەدىق سەئىئە

گرنىگىيى ب ئارىشەين مەرن ب دەت و ئارىشەين بچويكىن  
تەندروستى پشتگوھ بهاڧىزىت دىر نىنە مەترسى ل سەر ژيانا  
نەخۇشى دروست بىيت.

7. پشكىنكرنا نىشانىن گرنىگىن ژيانى.

8. نەنجامدانا ڧىراگەھشتىن دەستىكى ل دىف جۇر و بارودۇخى  
روويدانى.

9. ڧەگوھاستنا نەخۇشى ژ بۇ نەخوشخانىيى.

يىڭاڧىن كاركرنا كەسى ب ڧىراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىيت:

1. ئەو كەسى ب ڧىراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىيت پىدڧىيە ل  
سنورى ئەوان رانىارينىن زانستى پزىشكى يىن دزانىت سەرەدەريىن  
دگەل بارودۇخى نەخۇشى بكت يىن دەينە ب كارنىنان ل دەمى  
كەسى ب ڧىراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىيت ژ بۇ رزگاركرنا  
كەسەكى ژ مرىى و...ھتد، ژ بۇ ھندى بشىت ب باشى سەرەدەريىن  
دگەل بارودۇخى نەخۇشى بكت.

2. ئەو كەسى ب ڧىراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىيت پىدڧىيە  
ئەو كەسى تووشى برىنداربوون يان روويدانى بوى ئارام بكت و  
پشتەڧانىيى لى بكت كو دى باشى لى ھىت و ترسا وى كىم بكت.

3. ئەو كەسى ب ڧىراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىيت پىدڧىيە  
نەھىلىت ب چ پەنگان قەلەبالخ دروست بىيت ل دەورۇبەريىن  
نەخۇشى ژ بۇ ھندى نەخۇش بشىت ب ئارامى ھەناسەين بدەت و  
ئارام بىيت.

4. ئەو كەسى ب قىراگەھشتىن دەستىنكى (المسعف) رادىيت پىندىيە پىنكۇلا بگەت خوينبەربوونى ب راوہستىنيت، ھەناسەيا دەستکرد ئەنجام بەدەت يان ژىك قەژاندنا دل و سىھان و...ھتد ل دىف پىندىياتىيا بارودۇخى تەندروستى يى نەخۇشى.

5. ئەو كەسى ب قىراگەھشتىن دەستىنكى (المسعف) رادىيت پىندىيە دەستىشانكرنا پىشەخت ژ بۇ بارودۇخى نەخۇشى يان نەخۇشىي ئەنجام بەدەت ژ بۇ ھندى بزائيت چ قىراگەھشتىن دەستىنكى (الإسعافات الأولية) ژ بۇ نەخۇشى د پىندىيە و ژيانا وى پرگاربگەت،

ئومومونە:

- پىزانىتن تەمام دەربارەي ياساين قىراگەھشتىن دەستىنكى (الإسعافات الأولية) ھەبن و چەوانىيا جىبەجىكرنى ل دىف بارودۇخى پروويدانى.
- دوپىتخست و پاراستنا خۇ و نەخۇشى ھەردوويان ژ جەي پروويدانى.
- جىبەجىكرنا ھەناسەدانا دەستکرد و چەوانىيا قەكرنا پىرەوئى ھەناسەدانى.
- نىشائىن ب مەترسى يىن تەندروستى بزائيت.
- چاقدىرىكرنا نىشائىن قەگەراندنا ژيانى.
- بزائيت نەرى خوينبەربوونا نافەكى ھەيە يان نىنە.
- كونترۇلكرنا خوينبەربوونا نافەكى.
- چەوانىيا سەرەدەرىكرنى دگەل شكەست و شكەستىن بىرەيا پىشتى.
- زانىنا پىزانىتن تەمام دەربارەي لەشى مروفان بۇ ئومونە ھەر ئەندامەكى لەشى ل كىژ جەي لەشىيە و...ھتد.

- چەوانىيا قەگوھاستنا نەخۆشى ژ جەن روويدانى و كىمكرنا مەترسىم ب كىمترىن ئىشان و زىان بگەھىتە نەخۆشى.
- نىشانىن گرئىداي نەخوشىيان بزائىت.
- چەوانىيا قەژاندىنا دلى CPR ل دىف نەمەن و پەگەر و بارودۇخى.
- چەوانىيا سەرەدەرىكرنى دگەل بارودۇخىن سۆتى.
- چەوانىيا سەرەدەرىكرنى دگەل برىتىن بچىكان.

بەنەماينىن پۇلىنكرنا بارودۇخى كەسى تووشى روويدانى بووى:

- ل دەمى كەسى ب قۇراگەھشتىن دەستىكى (المسعف) رادىت ب ئەبجامدان قۇراگەھشتىن دەستىكى پىندقىيە ل دەمى سەرەدەرىكرنىدا جىاوازىيى بگەت دناقبەرا بارودۇخىن تەندروستىدا كىژ بارودۇخ گرنگر و ب مەترسى ترە ل دەستىكى سەرەدەرىن دگەل وى بارودۇخى بگەتن، پىندقىيە ل دەستىكى سەرەدەرىن دگەل بارودۇخىن ترسناك و ب مەترسى بگەت پاشى كار ل سەر بارودۇخىن سىك بگەت، ژ كارىن گرنگ بىن پىندقى ژ بۇ ئەبجامدانى....

- ھەناسەدان: پىشتراست بە نەرى رىرەوى ھەناسەدانى بى قەكرىيە يان نە (نەخۆشى ھەناسەدان ھەيە يان نە).
- ژ ھووشۇچوون (Coma).
- خوينبەربوون: پىكولا بگە سەرچاۋەيى خوينبەربوونى دەستىشان بگە و ب رۋەستىنە خوينبەربوونى ب زەبرى ھىزى لسەر جەن برىنى.
- شۆك: ئەگەر ھوكارى دروستبونا شۆكى خوينبەربوون و ژدەستدان شلە و خوى بىن لەشى بىن، پىندقىيە نىشانىن گرنگىن ژيانى ژ بۇ نەخۆشى پىشكىن بگەي، و ھەرۋەسا شلەيان ب رىكا بۇرىن خوينى

په‌يان سه‌ديق سايغانه‌ي

ب نه‌خوشي بده‌ي، و هه‌روه‌سا پي‌دقيه كه‌سي بريندار به‌يته  
قه‌گوه‌استن ژ بو نه‌خوشخانه‌يي.

• برينداربوونين سه‌ري: پي‌دقيه ناستن هوشياريا قورباني به‌يته  
هه‌له‌سنگاندين.

• ناريشه‌يين بربرا پشتن.

• شكه‌ستين قه‌فه‌سا سينگي و پي و ...هتد.

• برينداربوونا زكي.

• سوتن.

• زه‌هراويوون ب هه‌مي جورين خوقه.

ل ده‌مي هه‌بوونا پتر ژ دوو برينداران و تو يي ب تني وه‌كي كه‌سي ب  
قبر‌اگه‌هشتين ده‌ستينيكي (المسعر) راديت دي چكه‌ي؟

ده‌مي ل سه‌ر روويدانه‌كي هه‌ل دبي يان ل ده‌ف ته‌روويدانه‌ك دروست  
بييت پتر ژ دوو برينداران هه‌بيت پي‌دقيه ل سه‌ر ته‌ل ده‌ستينيكي كه‌سي ژ  
هه‌مييان پتر مه‌ترسي ل سه‌ر زيانا وي هه‌ي پي‌دقيه ل ده‌ستينيكي  
قبر‌اگه‌هشتين ده‌ستينيكي ژ بو نه‌وي كه‌سي نه‌نجام بده‌ي، ژ به‌ر هندي  
پي‌دقيه ل ده‌ستينيكي ب شي‌وه‌به‌كن گه‌له‌ك ب له‌ز نه‌ماشه‌ي بارودوخ  
هه‌مي برينداران بكه‌ي و پاشي ل سه‌ر بنه‌ماين كه‌سي ژ هه‌مييان نه‌كافتر و  
مه‌ترسي ل سه‌ر زيانا وي هه‌ي ل ده‌ستينيكي قبر‌اگه‌هشتين ده‌ستينيكي بو  
وي نه‌نجام بده‌ي پاشي قبر‌اگه‌هشتين ده‌ستينيكي ژ بو نه‌وان برينداران  
نه‌نجام بده‌ي يين كي‌متر مه‌ترسي ل سه‌ر زيانا وان هه‌ي، ب چ رهنگان ل سه‌ر  
بنه‌ماين قورباني نه‌گه‌ر (ده‌بك، باب، خوي‌سك، برا، هه‌فزين، خواررا و برازا،  
مام و خالته) بيت و ...هتد ل ده‌ستينيكي قبر‌اگه‌هشتين ده‌ستينيكي ژ بو  
نه‌وان نه‌نجام نه‌ده‌!! نه‌گه‌ر قوربانين دويتر هه‌بن و مه‌ترسي و بارودوخ  
وان ب مه‌ترسيتر بيت.

ل دەمى ھەبوونا پتر ژ دوو برینداران و نو بتنن ھەکی کەسێ ب  
فیراگە ھەشتین دەستینکی (المسحف) رادبیت ل جھن پوودانێ ئامادە  
دێ چەوا زانی کێژ بارودۆخ ب مەترسی ترە ژ بۆ ھندێ دەستینکی  
فیراگە ھەشتین دەستینکی ژ بۆ ئەنجام بەدە؟

بارودۆخن ل سەر مروغان دا پەدادین دەبە دانەشکران ر بۆ سێ گرۆبان  
ب فی شتوھێ ل خوارێ دیارکری:

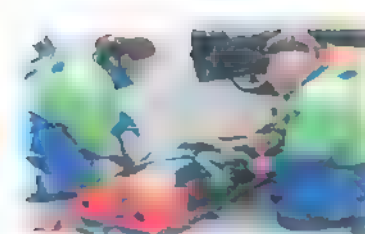
#### 1. بارودۆخین گرنک یین **پەشە**

- خەنداقاندن و ئەمانا ھەناسەدان.
- پاوەستیانا لێدانین دلی.
- خوینبەر بوونەکا دژوار.
- بریندار بوونین سەری یین دژوار.
- شۆک.
- ئەمانا ئاستی ھووشیاریی.



#### 2. بارودۆخین گرنک یین **پەشە**

- سۆتن.
- شەگەستین نافەندی.
- برینین ستۆی و ھەرا پشێ.



په یان مهدیق سلیقه‌ای

3. بارودوختن گرنګ یټن:

- شکه‌ستین سقک.
- برینین سقک
- برینداربوونه‌کا گه‌له‌ک مهن و ژ لاین زاسیق‌ه گه‌له‌ک که‌له‌ک با ب زه‌حمه‌ت بیت نه‌و که‌سه ب زقرینه ژبانقه (هه‌ر تسته‌ک ب هه‌سکرنا خو‌دیی ده‌یته روویدان).
- مرن ل ده‌منی که‌هشتین ب روویدانی پشنی ماوه‌به‌کی درېژ.




چه‌وانییا سه‌ره‌ده‌ریکرنا که‌سی ب قیراگه‌هشتین ده‌ستینکی (المسعف)  
پادبیت دگهل که‌سی تووشی روویدانی بوی و

- به‌ریخودانه‌کا باس ژ بو جهن برینی و ده‌ستیشانکرنا رېژه‌با ناستی برینداربوونی ب نیزیکی بکه.
- بسیارکرن ژ نه‌خو‌شی نه‌ری چ جهن له‌شی وی د تبشیت.
- ژبه‌رکرنا جلکین که‌سی برینداربووی.
- پشکینکرنا نه‌خو‌شی ژ سه‌ری هه‌تا دگه‌هییه پټین نه‌خو‌شی



- ټيښنېکړنا ږهنگې پيسټې له شې نه خوښي و نېوک و ژ ناقدابا چاقان.
- ټيښنېکړنا هه ناسه دانې نه رې بنهنا نه خوښي تهنگ ديت يان ژيک نه.
- پيشانه کرنا ږيژه يا ليدانين دلي و پلا که رماتبي.

چوانيا سهره دهريکړنا که سي ب قيراگه هشتنتن ده سنيکي (المسعف)  
ږادبيت دکهل که سي توووسي ږوويدانې بوي و 

د نه فال بارودوخاندا که سي ب قيراگه هشتنتن ده سنيکي (المسعف) ږادبيت  
دي زور زه حمه نې بيت و بو وي يا ب زه حمت بيت به لي که له ک با کرنگه  
زور ب هوو شيارانه سهره دهريکړنا دکهل بارودوخي بکه ت.

- پشراستبه ژ ډه کرن يان کرتنا بوريا هه ناسه دانې.
- بزانه نه رې نه خوښي خويبه ربوون هه يه يان ژيک نيه.
- پيشانه کرنا ناستي هوو شيار بوونا نه خوښي ب ږنکا Glasgow Coma Scale بان AVPU (ته ماشه يي وښه يي A1 بکه).
- هه ژمارتنا هه بوونا نيشانين ژيانې.
- کرنا نه خوښي د بارودوخي با شربووني دا (ته ماشه يي وښه يي A2 بکه).

## Glasgow Coma Scale

BEHAVIOR	RESPONSE	SCORE
Eye opening response	Spontaneously	4
	To speech	3
	To pain	2
	No response	1
Best verbal response	Oriented to time, place, and person	5
	Confused	4
	Inappropriate words	3
	Incomprehensible sounds	2
	No response	1
Best motor response	Obeys commands	6
	Moves to localized pain	5
	Flexion withdrawal from pain	4
	Abnormal flexion (decorticate)	3
	Abnormal extension (decerebrate)	2
	No response	1
Total score:	Best response	15
	Comatose client	8 or less
	Totally unresponsive	3

ونہی A1

بارودۆخی به رهف چاکوونی (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وێنه یێ A2

په یان مه دیک سلیفانه ی

بؤکسا قیراگه هشتین دهنستینکی (الإسعافات الأولية):

بؤکسا قیراگه هشتین دهنستینکی گه له ک یا گرنکه و یندقییه دناف هه می مالان و هه می نرؤمبیلاندا هه بیت و هه تا ل جهن کارئ ته ژیک ین ل ده می چوونا گه شته کن و... هتد، نه ف بؤکسه دی زؤر هاریکاریا که سی ب ب قیراگه هشتین دهنستینکی (المسعف) رادیت که ت ژبه ر کو هه ر روویدانه ک دروست بیت نه گه ر زوی سه ره ده ریئ دگه ل دا بکه ی ب حه سکرنا خؤدی دی شنی تا رادده یه کن زؤر چاره سه رییا دهنستینکی ژ بؤ که سی بریندار نه نجامده ی، یا یندقییه هه می ماده و که ره سته یئ یندقی و گرنک ژ بؤ قیراگه هشتین دهنستینکی دنافدا هه ین و به ینه دانان ل جهه کن پاراسنی و ین ب ساناهی ژ بؤ گه هشتنا بؤکسا قیراگه هشتین دهنستینکی ل ده می هه ر روویدانه ک ده ینه پئش.



تیینی:

- دناف مالیدا یندقییه نه ف بؤکسه به ینه دویرکرن ژ زارؤکان و ل جهه کن پاراسنی به ینه دانان و پشتراست به ژ دروسنییا که ره سته یان تیدا و ده می سه رقه چوونا نه وان که ره سته یان.
- یندقییه ژمارین تایه ت و گرنک ینن گریدای هه ر بویه ره کن دناف بؤکسا قیراگه هشتین دهنستینکی (الإسعافات الأولية) دا هه بیت.

په‌يان سه‌ديق سليفانه‌ي  
پنکها ته‌يئن دناف بؤکسا قيراگه‌هشتنين ده‌ستپنکي (الإسعافات الأولية)  
دا:

بؤکس پنکده‌ييت ژ ناميره و ده‌رمانان.

نه و که‌ره‌سته‌يئن پندقيه دناف بؤکسا قيراگه‌هشتنين ده‌ستپنکي  
(الإسعافات الأولية) دا هه‌بن:

په‌مبي و گوزن پزيشکي، باندج، ناميرى پيقانا رنزه‌با بلا گه‌رمانبيا له‌شى،  
مه‌قه‌س ب قه‌باره‌يئن جياواز، نه و دارکين نوزدار دکه‌نه د ده‌قى نه‌خوشاندا  
ب ننى بؤ ئيک مروف ده‌يئه نکارنينان، کاليون ب جورين حوقه، جورين  
سيلانان، کيسه‌کى ئافا گه‌رم، کسه‌کى به‌فرى، ميجيک، روناھى، ده‌ستکيش،  
بود، ده‌رمانين نازارکين، ده‌رمانين نارامکه‌ر و ده‌رمانين ل ده‌مى هه‌بوونا  
کرژبوونا ده‌ينه ب کارنينان، بؤدرا يا پزيشکي يا ده‌يئه ب کاريسان ژ بؤ  
پاقژکونا جه‌ي برينى يان سوتنى، کرمين دژه‌به‌کترى، کرمين سوتنى و  
..هتند.



ياساين سهرهكى د قىراگه هستنين دهستينكى (الإسعافات الأولية) دا:

1. دويرنځستنا بهخوشى يان كهسې برىدار ژ جهن روويدانى.
2. قهكړا جهن بهنگ بو ښوونه قهكړن فوېچكېن نهخوشى و فاش...هند.
3. قهكړن يان درېدنا چلكان ل دهوړوبهړين جهن برى.
4. نهگهړ نهخوش د بارودوخې ژ هووشجووې دايېت ناش نهماشه يې نهخوشى و بارودوخې بكه بوموونه ديبېت ل دهمن روويدانى دداين كهسې برىداربووې شكهسېن پيكولا بكه بيهدهر دا بهنه نهكهري خهندقاندنې و...هتد.
5. ل دهمن بهمايا ههناسهدانې، نهحامدانا كړيارا ههناسهدانا دهستكرد بړيكا دهقى.
6. ل دهمن خوينهريوونن دهرهكيدا، پيكولا دهستنيشانكړنا سهرچاوېي حوسهريووي بكه و پركريي بكه ژ حوسهريوونې ب پركا دانانا دهسې خو لسهر جهې حوسهريووي يار كړندان ب پركا لفافه ين پارچه قوماشهكي و...هتد.
7. ل دهمن حوسهريوونېن ناههكيدا، پيدقيه ب روتړين دم بهخوش بهينه پهوانهكړن ژ بو نهخوشخانهين، ژ بشاين حوسهريوونا ناههكي (نهئاراموون و ههيوونا سريسي ل دهف نهخوشى، نههيوونهكا زور، ب لهز ههناسهدان، كوهورينا پهنگي بستې لهشى، نهزيوونا يستي لهسى، زتدهيوونا ليدايين دلى ل دهمن يني ههيوونا برېداربوونهكا ئاسايي) و...هتد.
8. ل دهمن ليدانا تېرؤژكا رؤژي(گهرمى): نهخوشى خوهدان نهبيت دئ بلا گهرمانيا نهخوشى زور بلند بيت و پيسي لهشن وي سؤر و گهرم بيت، پيدقيه نهخوش بهنه پهوانهكړن ژ بو جههكن سېهر و دوير ژ نيشكا رؤژي و پيدقيه سهرى نهخوشى ژ پيستن وي بلندتر بيت.
9. نابيت چ تشت بهنه دان ب كهسې گېرېووي و هاژخونهماي.
10. قهژاندنا دل و سيهان CPR

## نېشائىن گىرگىن ژيانى Vital Signs:

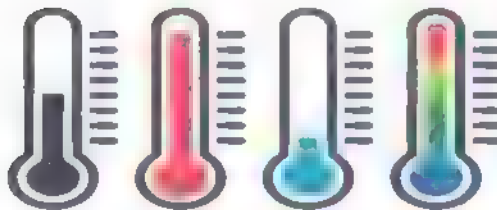
نېشائىن گىرگىن ژيانى نېشائىن بەرچاڧ و گىرگىن ل دەمى نۆزدار نان كەسى ب قىراگە ھىشنىن دەسپىكى (المسعف) رادىيىت ب ئەنجامدانا سىكىمىكرىا قورىانى ژ بەرى دەستىشاكىرنا بارودۇخى بەخوشى و بىرىنداربوونى، ۋەكى:

1. پلا گەرماتىيا لەشى: (تەماشەيى خىشەبى 11 بىكە)

رامان	
ئاسايى (نۆرمال)	36.5 - 37.5
بلندبوونەكا نەيا ب مەترسى	37.5 - 38.5
ئاسايى نېنە (بلندە)	39
زۆر يا بلندە و يا باش نېنە	39 - 40.5

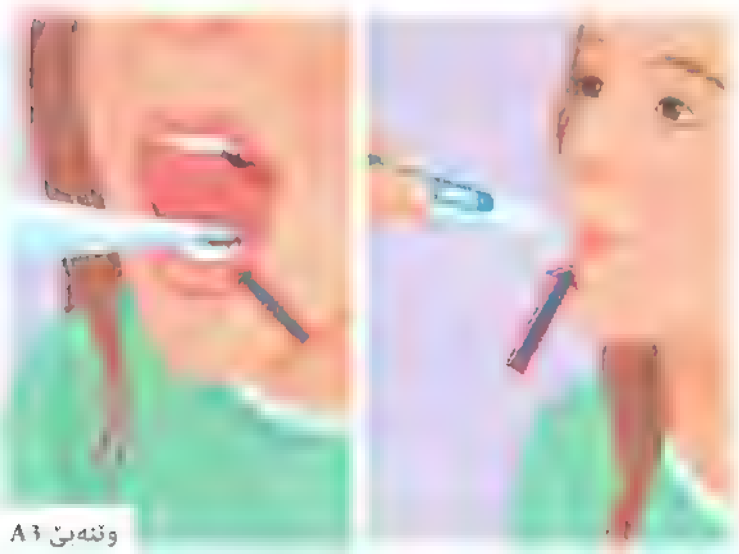
خىشەبى 11 جەنن لەشى بىن پلا گەرماتىيا لەشى ژى دەيتتە ۋەركىن:

1. ب رىكا دەفى.
2. ب رىكا كۆمى (جەن دەسناقا ستویر) (المستقیم Rectal).
3. ب رىكا بن كەفشان.
4. ب رىكا گوھى.



## گرتنا پلا گهرماتیا لهشی ب پیتساق:

دی دووماهییا نامیری پلا گهرماتیا لهشی که یه دباڤ دهقی نهخوښیدا و داخاژ ژ نهخوښی کهی دهقی خو بگریت بهلی گهلهک زهبری ل سهر نامیرهی نهکەت پاشان ژ بو ماوهی 3 ههنا 4 حولهکان نامیرهی دی هیلیه د دهقی نهخوښیدا و پاشان دی ژ دهقی نهخوښی ئینیه دهر و پلا گهرماتییی پیقی (تەماشەیی وئەین A3 بکه).



وتنه ب A3

د کیژ بارودوخاندا پیدفیه پلا گهرماتیا لهشی ب ریکا دهقی بهتته  
وهرگرتن:

- ✓ نهخوښ یی ب هوشییت.
- ✓ نهخوښین ئاریشهیین میشکی و دهروونی ههبن.
- ✓ نهخوښین ههناسهیی ب ریکا دهقی دکهن.
- ✓ لهخوښین بهردهوام د کوخن.



## گرتنا پلا گەرماتییا لەشی

گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ریکا کۆمى باشتە ب بەراوردکرن دگەل گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ریکا دەق، دى ئامبرى پلا گەرماتییا لەشی کە یە دناڤ کۆمى (المستقیل - Rectal) دا ژ بۆ ماوه یى 2 هەتا 3 خوله کان و پاشى نەنجامى خوینى. (تەماشە یى وینە یى A4 بکە).



وینە یى A4

## گرتنا پلا گەرماتییا لەشی

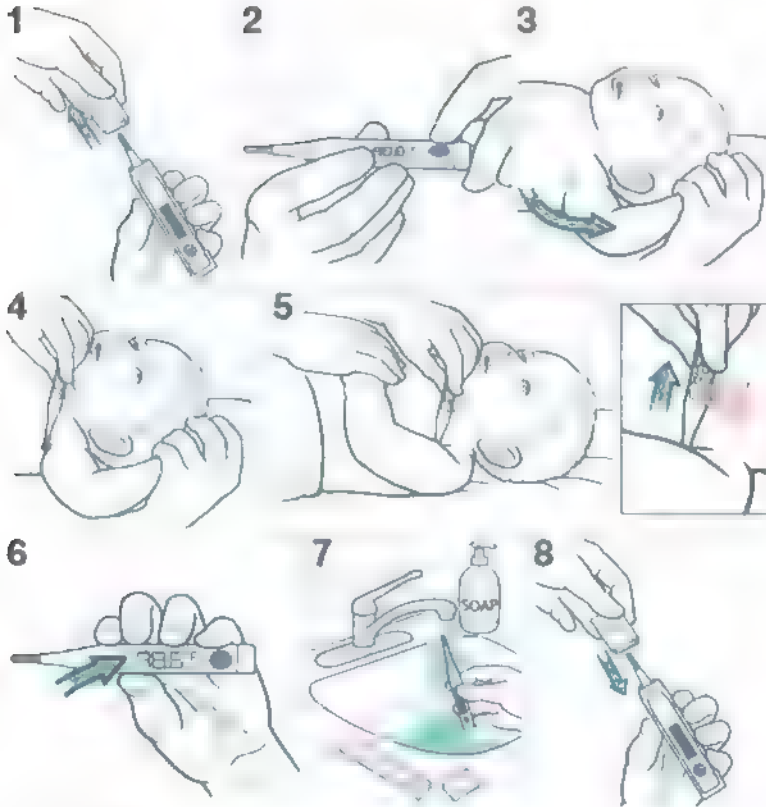
گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ریکا بن کە فشان دەیتە ب کارئینان ژ بۆ پێشانا رێژە یا پلا گەرماتییا لەشی ل دەمى نەبوونا گرتنا پلا گەرماتییا لەشی ب ریکا دەق و کۆمى (نەندامى پشتى - المستقیم Rectal).

په یان مهدیق سلطانه

چه واییا گرتنا پلا گهرمانیا له شی ب ریکا بن که فشان:

1. رويسکړنا نه و دهستی پلا که رما تیا له شی ژي دهیته وهرگرتن.
2. خوځا دناډ بن که فشیدا دتي هسک که ی.
3. هیلانا نامیری پلا که رما تیا له شی ژ بو ماوه یی 10 حوله کان.
4. پاشان خواندنا ریژه یا پلا که رما تیا له شی.

ته ماشه یی ونه یی A5 بکه.

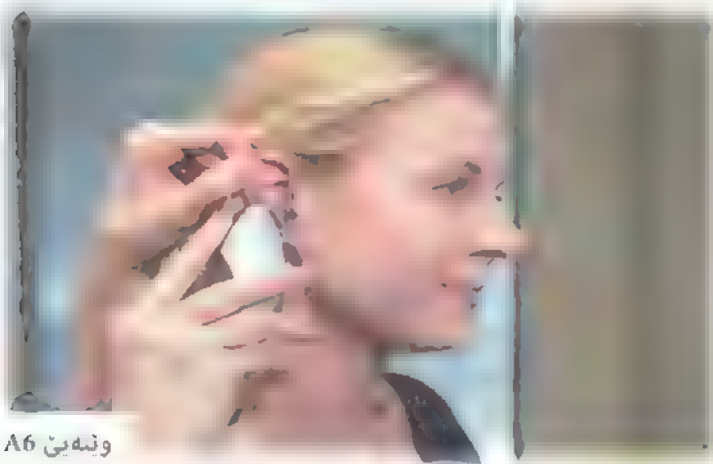


ونه یی A5

په‌يان سه‌ديق سليفانه‌ی

گرتنا پلا گهرماتيا له‌شی

گرتنا پلا گهرماتيا له‌شی ب ریکا کۆهان ده‌يته نه‌نجامدان ب ریکا دانانا  
ناميره‌یه‌کێ تايه‌ت ژ بۆ پيقانا پلا گهرماتيا له‌شی ژ بۆ ناف گوه‌ی  
(ته‌ماشه‌ی وینه‌ی A6 بکه‌).



ونه‌ی A6

## 2. لیدان (النبض - Pulse):

لیدان (النبض - Pulse) ئەو هه‌ستی لیدانییه‌ نه‌وی تو هه‌ستێدکه‌ی ل  
ده‌مێ دانانا نبلێن خۆ ل سه‌ر خوينه‌ران ئەف بارودۆخه‌ ده‌يته پوویدان ل  
ده‌مێ فره‌ه‌بوونا خوينه‌ران و ب هیزیا شه‌پۆلێن ژ دلی ده‌ينه‌ فه‌گوه‌استن  
ر بۆ له‌شی و فه‌گه‌ریانا وان ژ بۆ باری ده‌ستێکی ژ به‌ر هندی تو هه‌ست ب  
لیدانان (النبضات) ل ده‌کی.

چ که‌ره‌سته‌ د پیدفینه‌ ژ بۆ زانیان و هه‌ژمارتیا لیدانان:

1. ده‌مژمیر ب چرکه‌یان.

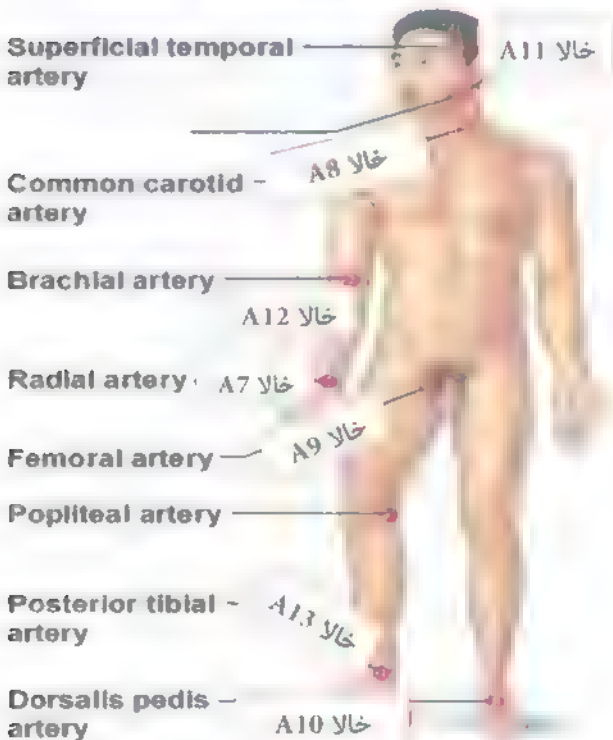
2. پینوس.

3. فورما تومارکرن.

ئه‌و جهین د شیاندایه لیدان (النبضات) ژێ بهینه وه‌رگرتن:

1. خوينه‌را Radial (الشريان الكعبري)، (ته‌ماشه‌ی خالا A7 بکه).
2. خوينه‌را Carotid (الشريان السباتي)، (ته‌ماشه‌ی خالا A8 بکه).
3. خوينه‌را Femoral (الشريان الفخدي)، (ته‌ماشه‌ی خالا A9 بکه).
4. خوينه‌را Pedis Dorsalis (شريان طهر القدم)، (ته‌ماشه‌ی خالا A10 بکه).
5. خوينه‌را Temporal (الشريان الصدغي)، (ته‌ماشه‌ی خالا A11 بکه).
6. خوينه‌را Brachial (الشريان العضدي)، (ته‌ماشه‌ی خالا A12 بکه).
7. خوينه‌را Posterior tibia (الشريان الطنبوي الخلفي)، (ته‌ماشه‌ی خالا A13 بکه).

### Pulse Points over Major Arteries



چه‌وانبيا پيقانا ريژه‌با ليدانان:

1. ب ريكا تېلان.
2. ب ريكا ناميري كوهليوونئ يي پريشكي Stethoscope
3. ب ريكا ناميري ويته‌كرنا دلي.

چه‌وانبيا پيقانا ريژه‌با ليدانان **بيشپه‌بشپه**:

1. بيدقيه نه‌خوش د بارودوخه‌كي نارام دابست.
2. دي تېلا شه‌هدئي و يا يقني دانبيه ل سهر نهو خوينه‌را ته ده‌ستنبشاكري ژ بو پيقانا ريژه‌با ليدانان (ته‌ماشه‌بي ويته‌يي A14 بكه).
3. بچه‌ك هتري ليحيه ل سهر حوسبه‌ران ژ بو هه‌سكرن ب ليدانان.
4. د ماوه‌يي خوله‌كه‌كن دا دي ليدانان هه‌ژميري.



ويته‌يي A14

ب شيوه‌يه‌كي گشتي ژ هوکارنن کارتنکرتي ل رنژها ليدانان دکهن:

- ژي (العمر): (ته‌ماشه‌ي خشته‌يي T2 بکه).
- په‌گه‌ز: لنداسن نافره‌نان پترن ژ سنن زه‌لامان ب رنژها 5 هه‌نا 10 ليدانان.
- بارودوخي به‌خوس تيدا: ليدان زنده‌تر لي دهين دهمي که‌سه‌ک ژ ييافه بيت ژ هندقي کو يي روينشتي بيت.
- نارامي و نفستز: ل دهمي نارامبوون و نفستسن دا رنژها ليدانان کمنره ب به‌رواردکرن دکهل که‌سه‌كي هانن و جووني بکه‌ت.

رنژها لندانتن ناسايي يتن دلي ل دويق به‌مه‌ني:

ژي (العمر)	لندانتن دلي لندار اخوله‌ک
زاروکتن نوي بووي (Neonate)	120 - 160
دناقبه‌را ئيک هه‌تا سي ساليين	90 - 140
دناقبه‌را سي هه‌تا پينج ساليين	80 - 110
دناقبه‌را پينج هه‌نا دوازده ساليين	75 - 100
دناقبه‌را دوازده هه‌تا هه‌ژده ساليين	60 - 90
که‌سين پيکه‌هشتي / >18 سال	60 - 100

خشته‌يي T2



پهيان مهديق سلیشانه ی

هه ژمارا ریژه یا هه ناسه دانن ل دو یف ته مه نی: (ته ماشه یی خشته یی T3 بکه)

ته مه ن	هه ژمارا هه ناسه دانان	ده م
زارو ک	30 - 40	د خوله که کیندا
مه زن و پیگه هشتی	12 - 20	د خوله که کیندا

خشته یی T3

بارودوخین دبنه نه گهری بلندبوونا ریژه یا هه ناسه دانن:

- نه خوشییین دلی.
- نه خوشییین په یوه ندی ب سیهافه هه ی.
- بلندبوونا پلا گهرماتییی.
- خوینبه ربوونه کا زور.
- کیم خویی.
- هه وکرنا رژنا په ربراد (الغدة الدرقية).
- کرنا راهینانین بهیز.
- ل ده می کارفه دانن سوزداریییدا.

بارودوخین دبنه نه گهری کیمبوونا ریژه یا هه ناسه دانن:

- ل ده می گرن و نه نکبوونا بوریین هه وای ژ نه گهری جوونا زور یا نه نه کی نه نیاسفه.
- ژ کارکه فتننا گولچیسکان.
- نه خوشییین گرنیای میشکی یین کاریگه رییی ل سه ر نافه ندا هه ناسه دانن دکهن ژوان خوینبه ربوون و گری.



په بیان صدیق سلیمانه ی

• ل دهمې بهینه‌دان و نشستیدا.

• ژه‌هراویوون ب کحولی.



چه وانیبا هه ژمارتنا ریژه با هه باسه دانی:

نه خوش پیدقییه د بارودوحنی خودرنشکرتدا بیت ل سهر پشنی و نهو  
کهنی ب فیراگه‌هشتنین ده‌ستینکی (المسحف) رادبیت دی چاقدنریبا  
لنذبوون و نزمبوونا سینگی نه‌خوشی کهت ژ بو ماوه‌یی خوله‌که‌کی  
(ته‌ماشه‌یی وینه‌یی A15).



وینه‌یی A15

#### 4. په ستانا خوینن:

په ستانا خوینی برتیبه ر به ستانا ل سهر دیوارنن خوبه ران ل ده می خوین دناق دا دهر باز دست و دناق به را بلندترین ناست دا دهته بنا فکرن Systolic و نرمترین ناست دهته بنا فکرن Diastolic

پژیه ناسایی دا په ستانا خوینی دناق به را 120 سهر 80 ییبه (120/80).

کهره سته یین پیدقی ژ بو هه ژمارننا په ستانا خوینن:

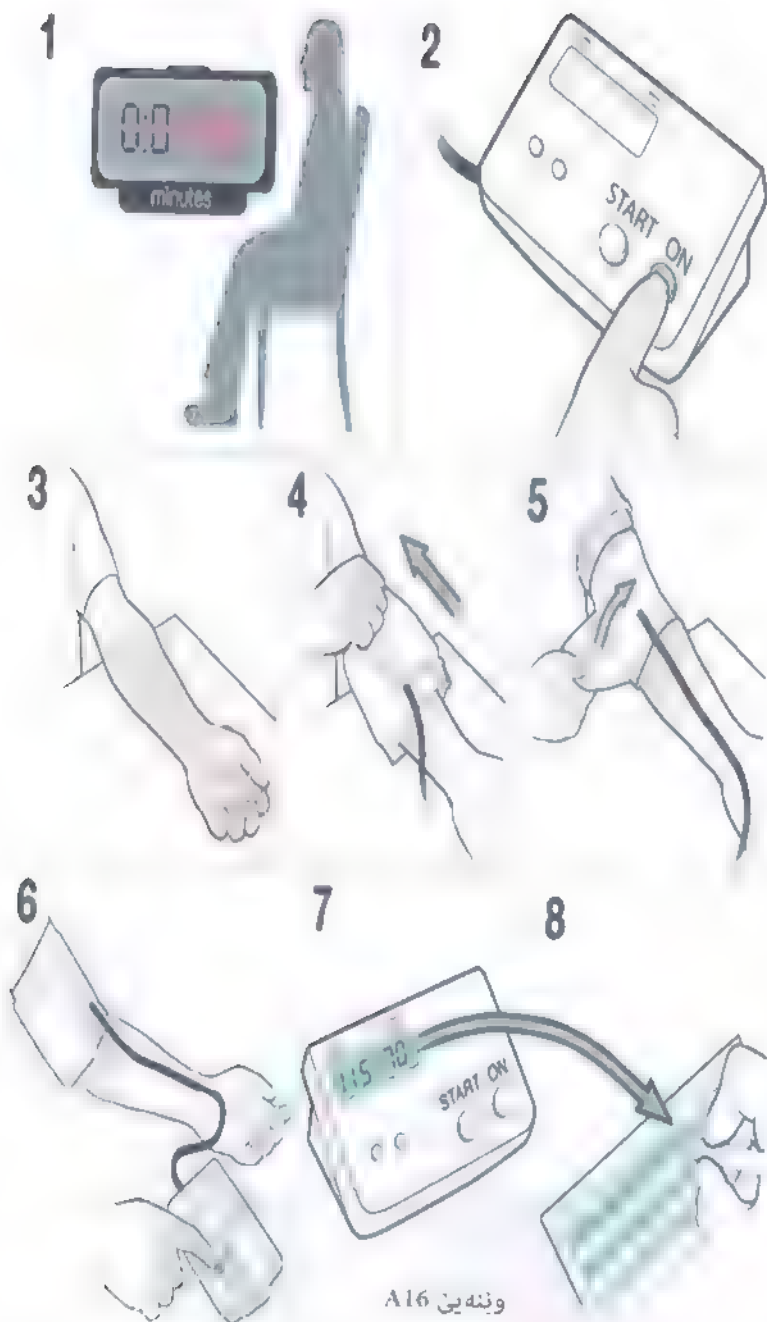
1. نامیری په ستانا خوینن.
2. نامیری گو هلیوونن یی پزشکی.
3. فورما تومارکرنن.

#### چه وانیا پیقانا پژیه په ستانا خوینن:

پیدقی به خوس د بارود وچه کی نه مام نارام و بنده یک دا بیت.

1. تهو ده سی په ستان لن دهته کرتن پیدقی به هته رویسکرن (بني چلک بیت).
2. بارچه نالاسیکی با نامیره ی دی ب دهستی نه خوشقه کرده ی ل نهو دهستی نه ده ستی سایی کری ژ بو په ستانا خوینن.
3. نامیری گو هلیوونن یی پزشکی Stethoscope ل سهر پژیه ویی بوریین خوینن پیدقی به ته دانان.
4. پاشی پیدقی به بلندترین ناست Systolic و نرمترین ناست Diastolic ده ستی سایی که ی.

نهامشه ی وینه ی A16 بکه د لاپه ری داهاتیدا.





پەيدان سەدىق سايىقانى

ھۆكارىن دېنە ئەگەرى بىلىدبوونا رېزەيا پەستانا خوينى Hypertension:  
ئەگەرى سەرەكى نا ھىتە زانىن....

1. خارنا خوارىن پ خويى.
2. تىكچوونا ھۆرمۇنان.
3. مېزوويا خىزانى دكەل بىلىدبوونا پەستانا خوينى.
4. بىلىدبوونا رېزەيا چەورىيان.
5. ئارىشەبىن گرېداي نەخوشىبىن گولچىسكن.
6. كاركرنا رۇننا بەرىزاد كىمتر ژ رېزەيا لەش يىندقى.
7. ئارىشەبىن گرېداي نەخوشىبىن دلى.

ھۆكارىن دېنە ئەگەرى كىمبوونا رېزەيا پەستانا خوينى Hypotension:  
ئەگەرى سەرەكى نا ھىتە زانىن.....

1. كىمبوونا رېزەيا خوينى.
2. تىكچوونا ھۆرمۇنان.
3. كارىگەرىبىن نەرىنى يىن دەرمانان .
4. فرەھبوونا بۇرىبىن خوينى.
5. سترىس
6. خەمۇكى.
7. ھىكبوون.
8. بەخىشينا خوينى.



به‌شی دووی

چهره‌ی ده‌سپین‌گرا

فرمانده‌ی ده‌سپین‌گرا

دەیان مەدەئىق سەلفىغانەى

چەوانىيا دەستىكرنا قىراگەھىشتىن دەستىكى

(الإسعافات الأولية) ب شېۋەكەكى كىنى:

ل دەمى بو ز بو كەسەكى قىراگەھىشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية)  
دەستىدكەى ل دەمى ھەبوونا مارودوخ يان روویدنەكى دى يىكافىن  
دەستىكى و ىنر كرىك نەىحامدەى ز بو دەستىشانكرن و زانىا مارودوخى  
نەخۇسى.

چەوانىيا دەستىكرنا قىراگەھىشتىن دەستىكى سى يىكافىن كرىك و

سەرەكى و بلەز ب خۇفەدگرىتن:

1. يشكىن كرن (إفحص - Check).

2. بەیۋەدىكرن ب ترومىلا ھەوارھانى 122 (إبصل - Call).

3. گرنگىدان (إعتنى - Care).

1 يشكىن كرن (إفحص - Check): (نەماسەبى وئەبى B17 نكە)



په‌يان سه‌ديق سانشانه‌ی

2- په‌يوه‌نديکړن ب ترؤمبېلا هه‌وارهاتنئ 122 ( إتصل Call ):

(ته‌ماشه‌ی وئنه‌ی B18 بکه)

ل ده‌مئ په‌يوه‌نديکړن ب ترؤمبېلا هه‌وارهاتنئ دکه‌ی پېدقېيه پېزانينئ ته‌مام ب تېما نه‌خوشخانه‌ی بده‌ی وه‌کی....

✓ جه‌ن پروويدان لئ دروست بوی ب دروستی.

✓ ناغئ که‌سئ په‌يوه‌ندی ب ترؤمبېلا هه‌وارهاتنئ کری.

✓ پروويدان چپيه.

✓ ژماره‌يا برينداران چه‌ندن.

✓ بارودؤخ و ره‌وشا برينداران.

✓ هارېکاری و فېراکه‌هشتين ده‌ستېکې يئن ته‌نؤ بريندار و قورباسيان نه‌نجامداين.

تېينئ:

✦ ب چ ره‌نگان په‌يوه‌نديين دکه‌ل ترؤمبېلا هه‌وارهاتنئ نه‌ېره‌ هه‌نا پېزانين ته‌مام ب تېما نه‌خوشخانه‌ی دده‌ی.



وئنه‌ی B18



پەيدان مەدەنىي سائىغانەي

3- گرنىگيدان (إعتنى Care): (تەماشەيى خىشتەيى T4 بکە)

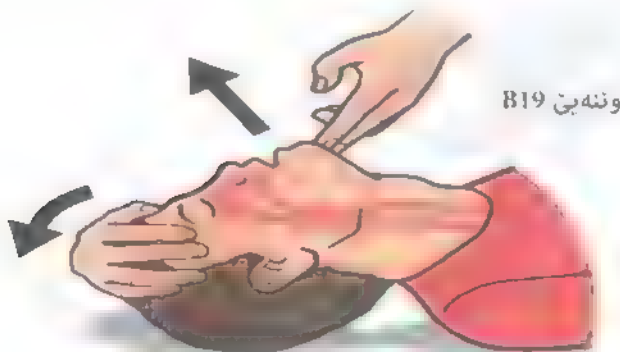
باشتر و پىدقىيە ياسايا A, C, D, F. بھىتە پەيرەوگرن.

ياسا	رامان
A (Airway)	پشكىنكرنا بۇرىتن ھەواي
(Breathing)	پشكىنكرنا ھەناسەدانى
C (Circulation)	پشكىنينا لىدان و زقروكا خوينى
D (Disability)	تيكچوونين مئشكى
E (Exposure)	قەديتنا برينين قەشارتى

خىشتەيى T4

پشكىنكرنا بۇرىتن ھەواي A (Airway):

- 1 دەستى خۇب دانە ل سەر ئەنيا نەخۇشى و تېلېن دەستى خۇبى دىتر ب دانە ل بىن ئەرزينكا نەخۇشى.
2. بىلدىكرنا سەرى نەخۇشى ژ بۇ پىشتى ب شىوہيەكى ھىدى ژ بۇ قەكرنا بۇريا ھەواي. (تەماشەيى وېنەيى B19 بکە).



په یان سه‌دیق سلیقه‌ای

3. ته‌ماشه بکه ئه‌رنی ته‌نه‌کی نه‌نیاس و نه دروست دېنی یان نه وه‌کی  
(شکه‌ستنه‌ک وه‌کی ددانان، ته‌خما ددانان، ینکفه‌نسیانا خوښ) و  
...هتد. (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی B20 بکه)

وینه‌یی B20

(A)



ل ده‌می یشکینکرنا نه‌خو‌شی و هانه رانین بۆریین هه‌وای یین  
نه‌خو‌شی د گرتینه ل سه‌ر ته‌ پیندقییه فان کاران نه‌نجام بده‌ی زوان:  
1. دانان و دروستکرنا له‌شی نه‌خو‌شی ژ بو باری هشاربوون (باشربوون)  
ئ. (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی B21 بکه)



وینه‌یی B21

2. دەرئښخستيا تهن يان ئهوان كه رهسته يښ نه بهرنياس ژ دهف و دفنا  
قوربانى. (ته ماشه يي وښه يي B22 بكه)



وښه يي B22

ب فان رښكان ب چه سكرنا خوداين مهرن و دلوقان دى بوريښن ههواى  
هښنه فه كرن.

2 پشكنينكرنا هه ناسه دانى ( B ) :

بشتى بسترانسي ژ هه ناسه دانى كو بوريښن ههواى د فه كرينه چ تشت د  
بورسن هه ناسه يي دا نين د فان بارودوخان دا پندقيه پشكنينا  
هه ناسه دانى نه نхамدهى د ماوه يي 10 چركه باندا، ب چ رهنگان  
هه چركه يهك د ماوه يي فتراكه هشتين  
ده سپنكى دا كه له كه ژ بهر كو گه له ك ژ نه ندامين له شى د چ هند خوله كه كين  
كنمدا ژ نه مانا ئوكسجينى زبان دگه هيتى و هه تا دگه هيتا مرنا خانه يان و  
مرنى ژيك.

په‌يان مه‌ديق سلیخانه‌ی  
چه‌وانییا پشکینکرنا هه‌ناسه‌دانئ:

پشکینکرنا هه‌ناسه‌دانئ پیدقی ب سئ پینگاڤین ب له‌ز هه‌یه....

1. ته‌ماشه‌کرنا نه‌خۆشی.

2. گوهدارییا نه‌خۆشی بکه.

3. هه‌ست ب نه‌خۆشی بکه.

ته‌ماشه‌بی لڤیئین سینکئ نه‌خۆشی (بلندبوون و بزمبوونا سینگی نه‌خۆشی)  
بکه د ماوه‌یئ هه‌ناسه‌دانئدا.

- گوهدارییا ده‌نگئ هه‌ناسه‌یا نه‌خۆشی بکه (ئه‌گه‌ر ده‌نگئ هه‌ناسه‌یئ یئ  
بلندبوو یان ژیک ب زه‌حه‌مت هه‌ناسه‌ ددا ب پامانا هه‌بوونا ته‌به‌کئ  
نه‌نیاسه‌ د بۆرییا هه‌وای دا).

- پروویئ حۆ نیزیکی ده‌ڤئ نه‌خۆشی بکه ژ بۆ زاینا کتشین هه‌ناسه‌دانئ ل  
ده‌من هه‌وایئ نه‌خۆشی ب پروویئ نه‌دکه‌ڤت.

ئه‌گه‌ر نه‌خۆشی یان که‌سئ بریندار هه‌ناسه‌دان هه‌بیت:

نه‌خۆشی بکه د بارودۆخی چاکبوونیدا هه‌تا باشر لیده‌هت و پینگاڤا دپڤدا  
ئه‌حاج بده به‌لئ پیدڤیه ته‌ ماوه‌ ماوه‌ ناگه‌ه ژ هه‌ناسه‌دانا نه‌خۆشی  
هه‌بیت هه‌تا گه‌هشتنا ترومیلا هه‌واره‌اتنئ ژبه‌ر کو فورانی د هه‌ر  
چرکه‌یه‌کئ دا دبیت تووسی نه‌مانا هه‌ناسه‌دانئ بیت. (ته‌ماشه‌یی وینه‌یئ  
B23 بکه)

وینه‌یئ B23



نه‌که‌ر نه‌خۆشی یان که‌سێ بریندار هه‌ناسه‌دان نه‌مايیت:

د نه‌قی بارودۆخدا ژيانا نه‌خۆشی یا دناڤ ده‌ستێن ته‌دا یێدقی هه‌ر چ یینگاڤا پزیشکی بییت ژ بۆ نه‌نجام بده خۆ دوودل و نه‌سه‌رخۆ نه‌که نه‌گه‌ر نه‌خۆش هه‌ڤێنا ته‌، برا، خویشک، ده‌یک و باب و...هند بییت.

1. ده‌ستێ خۆ ب دانه‌ ل سه‌ر نه‌نیا نه‌خۆشی و تملین ده‌ستێ خۆ یێ دیتو ب دانه‌ ل بن نه‌رزینکا نه‌خۆشی، بلسکرا سه‌رێ نه‌خۆشی ژ بۆ پشتێ ب شیوه‌یه‌کی هه‌بێ ژ بۆ ڤه‌کرا نو‌ریا هه‌وای. ب ده‌ستێ خۆ کونین دفنا نه‌خۆشی بگه‌.
2. هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد ب رینکا ده‌قی ژ بۆ نه‌خۆشی نه‌نجام بده ژ بۆ ماوه‌ی چهند چرکه‌یان.
3. ته‌ماشه‌ی سینگی به‌خۆشی بکه نه‌رێ بلند و نزم دیت نان نه‌.
4. دووباره هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد ب رینکا ده‌قی ژ بۆ نه‌خۆشی نه‌نجام بده ژ بۆ ماوه‌ی چهند چرکه‌یان. (ته‌ماشه‌ی وینه‌ی B24 بکه)



وینه‌ی B24

### 3- یشکینا لیدانتن دلی و زفرؤکا خوین (Circulation): C:

پشتراست به نهری دلی نه حوشی کاردکته بان به، ب رنگان نلبن خو ل سهر نهوار جهن د ساندانه برانن ریزه با لندانتان چهندن (به ماشه بی لابه ری دهانی بکه ژ حالا ۸۷ ههتا ۸۱۶) و نهری لندانتن دلی د ئاسبیه یان به (به ماشه بی خسته بی ۱۲ بکه)، ل دهمی زانیا به بووا لیدانان بندقیه نیکسهر دهست ب قه زاندا سسکی (دل و سیهان) بکه ی.

#### تییمی:

➡ ر بو زانیا چه و سا قه زاندا سسکی (دل و سیهان) CPR ب شیوه به کی سر و به سه ل هاسیه سروقه کر و به حسکر د به سی سبی دا.

ریزه با لندانتن ناسای بنن دلی ل دویف به مبه ی:

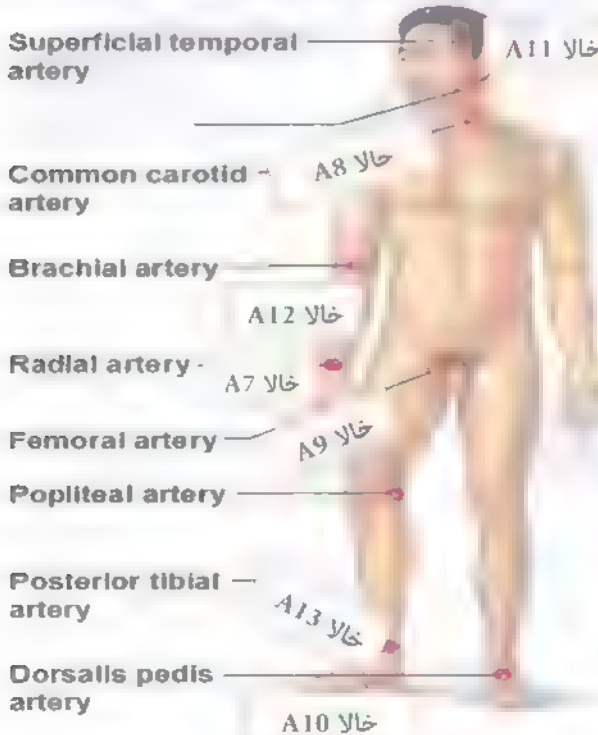
لیدانتن دلی لندانتان خوله ک	ژی (العمر)
120 - 160	زارؤکین نوی بووی (Neonate)
90 - 140	دناقبه را ئیک ههتا سن سالیین
80 - 110	دناقبه را سن ههتا پینج سالیین
75 - 100	دناقبه را پینج ههتا دوازده سالیین
60 - 90	دناقبه را دوازده ههتا ههژده سالیین
60 - 100	که سین پیگه هشتی / 18 > سال

خسته یین T2

جهين لهشي يين د شياندايه ليدان (النبضات) ژي بهينه وهرگرتن:

8. خوينه را Radial (الشريان الكعبري)، (ته ماشه يي خالا A7 بکه).
9. خوينه را Carotid (الشريان السباتي)، (ته ماشه يي خالا A8 بکه).
10. خوينه را Femoral (الشريان الفخذي)، (ته ماشه يي خالا A9 بکه).
11. خوينه را Pedis Dorsalis (شريان طهر القدم)، (ته ماشه يي خالا A10 بکه).
12. خوينه را Temporal (الشريان الصدغي)، (ته ماشه يي خالا A11 بکه).
13. خوينه را Brachial (الشريان العضدي)، (ته ماشه يي خالا A12 بکه).
14. خوينه را Posterior tibia (الشريان الطسوي الحلفي)، (ته ماشه يي خالا A13 بکه).

### Pulse Points over Major Arteries



4. تبکچونین میشکی (Disability) D:

- دهروونی (پلهیا هووشیاربوونی).
- لهشی (زهحمت لفاندنا ئەندامین لهشی).

5. دهستبشانکرنا برینن نههینه دین (Exposure) E:

(تهماشهی وینهی B25 بکه)





داسی سمنی

لومړی واکمن د پادشاهانو دود

د پادشاهانو دود

## فەژاندن و زىندىكرنا دل و سەھان

### Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)

پىزانىن پىدقايە بەيتە زانىن دەربارەى راوەستيانا دلى با ژ نىشكە كىتە:

راوەستيانا دلى ز نىشكە كىتە روويدەت ل دەمى راوەستيانا رقرۇكا خوئى  
و كۆلەندامى ھەرسكرنى ژ كاركرنى.

- ژيىرنەكە ھەر خولەكە كا ژ دەمى سەر فەچوونا رووبدانى دا دەرباز بىت ب  
مەرەما كىمبوونا شانسى فەگەربانىيە ژ بو ژيانى و مانا وى كەسى د ژيانى دا  
كېمەر لى دەيت، زور ل سەر خۆيە و ھەر كەسى پىدقايە بىت ھەر چ پى  
بەيت چەندى تىرىك بىت ژ نە يان چەندى دویر بىت ژ نە سەر دەريە كا  
مرؤفابەتى دگەل دا بكە و دەست ب فتراگە ھىشتىن دەستپىكى بكە ژبەر كو  
ب ھارىكاريا خۆدى تو دى دناقبەرا ئەوى كەسى دا بى ژ بو مرنى و ژيانى!

پشتى 3. ھەنا 6، حولەكان ژ راوەستيان و نەمانا ئوكسىجىن ژ بو گە ھىشتا  
ئوكسىجىن بو مېشك و دلى، د شايىن مېشك و دلدا يىە زىدەتر حۆ  
پاگىرن و دەست ب مرنا حابەيتىن دل و مېشكى دەيتە كرن.

- ھەر حولەكە كا گىرو دى ژ كرنا فتراگە ھىشتىن دەستپىكى ژ بو كەسەكى  
نووشى ژ كاركەفنا دلى بووى شانسى مانا نەخۆشى د ژيانى دا كېمەر لى  
دەيت.

- گىگىيا كرنا فەژاندا دل و سەھان د ھىدى داىە ژ بو مەرەما دووبارە  
فەگەراندا ئوكسىجىن و حوينيە ژ بو مېشك و دلى ژ بو ھىدى شانسى مانا  
نەخۆشى د ژياندا زىدەتر لى بەيت.

ره‌يان سه‌ديق ساينفانه‌ي

ژبېرنه‌که هاريکاريکړا که‌سي ته‌گاف و ويندځي هر د که‌فندا ب خير ده‌تنه نياسين، يا نه‌گه‌ر تو ژيانا که‌سه‌کي ژ مرنې رزگارېکه‌ي! و قيراکه‌هشتين ده‌سپيکي يو نه‌تجام بده‌ي و نه‌وا ل سهر ملين خو ړاکه‌ي ب ههمي پشتراسنيځه ب هسکرنا خودې خوداي مهن و دلوقان دي نه پاداشت که‌ت ل ههردووک دونيايا ههر وه‌کي خودې ديژيت "ومن احيها فکاها احيي الناس جميعاً".

نه‌گه‌رين ژ کارکه‌فتنا دلي يا ژ نشکه‌کيځه:

1. بارودوخن گرنداي نه‌خوشيځي دلي.
2. کرتنا کاره‌بي.
3. زنده ب کارئينانا ده‌رمانان بي راوتځ و چافدتريا نوژدارنن تابه‌مه‌ند.
4. برينداربوون ژ نه‌گه‌ري روودانه‌کا دژوار و سه‌حت
5. هه‌ستياريه‌کا دژوار (الحساسية الشديدة).
6. خه‌ندقانن.
7. خه‌ندقين.

نيسانين لاوازبوون و ژ کارکه‌فتنا دلي يا ژ نيشکه‌کيځه:

1. ژ هووشچوون (بي ناگه‌ي).
2. هه‌ستکرن ب مانديبوون و لاوازبووني.
3. نه‌ناسايبوونا ليدانين دلي.
4. وه‌پمتنا له‌شي.
5. راوه‌ستيانا هه‌ناسه‌دانن.
6. راوه‌ستيانا ليدانان.



## ښه ژاندا دل و سیهان چیه CPR ؟

کریاره که که سنی ب ښه ژاندهشتین دهستیکی (المسحف) رادیت ب ښه ژاندا دل و سیهان، دوو یاره کارکړا سیهان دهسپیدکه ل دهمی ب ریکا هه ناسه یا دهسکدر ژ بو نه خوشی نه انجام ددهی، ښه ژاندا دلی ب ریکا دهستان و پهستان کرن ل سهر ناقچه یا سنگی دی جاره کا دیر خوین ښه گهر بته ههمی بهشین دلی و به لاقه بیت د نافی له سیدا ب تاییه تی میسکی.

بوچی ښه ژاندا و زیندیکړنا دل و سیهان یا گرنگه؟

ب شیوه یه کن گشتی ښه ژاندا و زیندیکړنا دل و سیهان CPR مفا ژی دهنته وهرگرن ژ بو هندی مفای ژ دهمی وهریگرین و جاره کا دیر ټوکسجین بزقریته سیهان و خوین ژ بو دلی بچیت هه تا نرومبلا هه وار هانتی دگه هیت، ب قی ریکی نه گهرین مرنا نه خوشی کیمتر لی دهین و شانس مان دناف ژباندا زنده تر لی دهنت ژ بهر کو نه گهر د ماوه یی 3 هه تا 6 خوله کاندای خین و ټوکسجین نه گه هنه دل و میسکی خانه یین وان دی مرن.



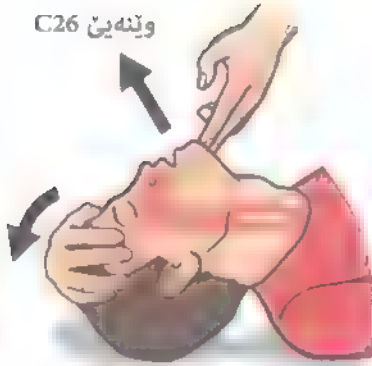
چه‌وانییا قیراگه‌هشتین ده‌ستینکی ژ بو‌قه‌ژاندن و زیندیکرنا دل و

سیهان CPR:

1. قوربانی ده‌یک و باب، خۆشک و برا، هه‌قژین یان مام و مه‌ت بان خال و خاله‌ت، خوارزا و برازا بان هه‌ر که‌سه‌ک بیت پید‌قیه‌ ب ته‌مامی یی ل سه‌ر خۆ بی.
2. پتکولا بکه‌ ب زانی ئه‌ری نه‌خۆشی ناگه‌ه ژ خۆ هه‌یه‌ یان نینه، ئه‌گه‌ر د شیاندا بیت هشیاربکه‌.
3. داخوازا هاریکاریی بکه‌.
4. نه‌خۆشی درېژ بکه‌ ل سه‌ر ئه‌ردی یان هه‌ه‌کن په‌و بیت، هه‌ر تشته‌کن ل بن سه‌ری بیت ژ بن سه‌ری بینه‌ ده‌ر.
5. بشتراست به‌ ئه‌ری نه‌خۆشی هه‌ناسه‌دار هه‌یه‌ یان نینه‌ ئه‌ری بۆریا هه‌وای یا قه‌ریبه‌ یان نه‌.

چه‌وانییا پشتراستبوان و پشکینکنا بۆریا هه‌وای و هه‌ناسه‌دانئ:

- دوو تیلین خۆ بدانه‌ ل بن ئه‌رزینکا نه‌خۆشی و بلند بکه‌.
- پاییا ده‌ستێ خۆیی دیتر ب دانه‌ ل سه‌ر ئه‌نیا نه‌خۆشی و ژ بو‌خواری به‌ ژ بو‌هندی ئه‌رزینکا نه‌خۆشی ژ بو‌لایئ سه‌ری بلند ببیت و سه‌ر و ئه‌نیا نه‌خۆشی ژ بو‌لایئ خواری بچن (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی C26 بکه‌).
- یاشان نه‌ماشه‌یی ده‌ف و گه‌وریا قوربانی بکه‌ ئه‌ری تشته‌ک یان ته‌نه‌کی ببیته‌ ئه‌گه‌ری نه‌مانا هه‌ناسه‌یی د گه‌وریا نه‌خۆشیدا هه‌به‌ بان نه‌ (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی C27 بکه‌).



6. د ماوه یی 10 حرکان دا مزانه ئه ری نه خوش هه ناسه یی دده ت یان نه،  
ب قان پینکافین ل خوار ی دیارگری:

- کوهی خو نیزیکی ده قی نه خوشی بکه و د هه مان دم دا سه حکه  
سیگنی نه خوشی ئه ری ل ده مئ هه ناسه داسی بلید و بزم دبیت یان نه  
(ته ماشه یی وینه یی C28 بکه).

وینه یی C28



7. ئه ری نه خوش هه ناسه یی دده ت یان نه؟

- بدانه د بارودوخنی باشتربوونیدا  
هه تا ترومیتلا هه واره اتنی دکه هیت (ته ماشه یی وینه یی C29 بکه).

بارودوخی بهره‌ف چاکوونئ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وینه‌ی 29

- **نکته:** نه‌گهر که‌سه‌ک دینر ل ده‌ف ته هه‌بوو داخواز ژنکه په‌یوه‌ندیی ب ژماره 122 یا ترؤمبلا هه‌واره‌تانی بکه‌ت، نه‌گهر که‌س ل ده‌وروهرین نه‌ه‌بوو بو بخؤ په‌یوه‌ندیی بکه‌ ب ژماره 122.

- ده‌ست ب کریارا هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد بکه‌ ب رینکا ده‌فی دوو جاران نه‌وا ده‌یتته نیاسین ب **د**، د ماوه‌ی 2 هه‌تا 4 چرکه‌یان دا هه‌ناسه‌یا ده‌ستکرد ب رینکا ده‌فی نه‌نجام بده ژ بو هه‌ر جاره‌کن و سه‌که‌ لښین سینکی (ته‌ماشه‌یی وینه‌ی C30 بکه‌).



- 8. نه‌ری هنده‌ک نیشانین هه‌بوونا ژیانن هه‌نه‌ ناماژه‌ بن ژ بو هه‌بوون و مانا نه‌خۆشی هه‌یتا د ژیانن دا:

- نه‌گهر نیشانین ژیانن (Vital Signs) هه‌یتا ل ده‌ف نه‌خۆشی مابن پیدقیه‌ به‌رده‌وام بی ب هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد هه‌ر پینج چرکه‌یان جاره‌کن هه‌تا ترؤمبلا هه‌واره‌تانی دکه‌هیت.

### تییی:

- ➡ ژ بو زانینا نیشانین ژیانن (Vital Signs) یین گرنک و پیدقی وه‌کی پلا گهرماتییا له‌شی، لیدنان (النبضات)، هه‌ناسه‌دان و په‌ستانا خوینی BP، و ...هتد سه‌ره‌دانا به‌شی ئیکی یی په‌رتووکی بکه‌ ب شتوه‌به‌کی به‌رفره‌ه و تیر و ته‌سه‌ل نیشانین ژیانن هاتینه‌ شروقه‌کرن و به‌حسکرن.



په‌يان سه‌ديق سايتمانه‌ی

نه‌گه‌ر چ نيستانين هه‌بوون و مانا نه‌خوشي د ژيانيدا نه‌بن پيدفييه  
نېكسه‌ر و ده‌ملده‌ست قان كاران نه‌نجام بده‌ی:

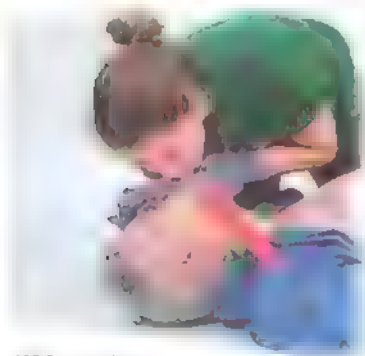
9. پازده جاران په‌ستانن بنحه‌ ل سه‌ر سينگن نه‌خوشي ژ بو فه‌گه‌راندن و  
كاركرنا دلن نه‌خوشي دووباره، ب پړيكا قان پينگاقان:

- نه‌خوش پيدفييه دريژكري بيت.
- پيدفييه تو وه‌كي كه‌سې ب فتراگه‌هشتينن ده‌سپيكي (المسعف)  
راډبي ب چيه‌ د بارودوخي د سه‌ر چووكان دا (ته‌ماشه‌ي وښه‌ين  
C31 بكه).
- ده‌ستن خو دې دانبيه د ناقه‌را هه‌ستينن سينگي ينن نه‌خوشي دا  
(ژ بو لايښ دلي).
- ده‌ستن خوښ ديتر دې دانبيه ل سه‌ر پشته ده‌ستن خو بې ته‌ داناښه  
ل سه‌ر سينگن نه‌خوشي.
- تېلښن هه‌ردوو ده‌ستين خو دې كه‌به دناف ئيك دا.
- ب پانيا ده‌ستين خو دې په‌ستانن ئيخيه‌ ل سه‌ر سينگن نه‌خوشي و  
پيدفييه 3 هه‌تا 5 سه‌نيمان بيه‌ه خوارې و دې 80 هه‌تا 100 جاران  
نه‌نجام بده‌ی د ماوه‌ين خوله‌كه‌كيډا ژ بو دووباره فه‌گه‌راندا  
نه‌خوشي ژ بو ژيانن (ته‌ماشې وښه‌ين C32 بكه).



- نه‌و که‌سی ب که‌سی ب فیراگه‌هشتین ده‌ستینکی (المسعف) رادبیت نابیت ب چ ره‌نگان پشتا وی یا حوار بیت یان ژبک ده‌ستین وه د حوار بن ل ده‌می ب کریارا فه‌ژاندان دل و سیهان رادبیت.
- که‌سی ب فیراگه‌هشتین ده‌ستینکی (المسعف) رادبیت پندقیه هئرا پشتا خو ب کاربیت نه یا ملین خو.

10. دوو جارین دبر ده‌ست ب هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد بکه و به‌رده‌وام نه د نه‌نجامدانا کریارا هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد دا د ماوه‌بی خوله‌که‌کیدا (چوار خولا بو هه‌ر خوله‌کی یازده په‌ستان ژ بو فه‌گه‌راندانا دلی و دوو هه‌ناسه‌دانین ده‌ستکرد ژ بو فه‌گه‌راندانا سیهان) پاشی لیدانان ب پشکنه ئه‌ری لیدان زقرینه‌فه بان نه، ئه‌گه‌ر لیدانین دلی نه‌بوون به‌رده‌وام به ل سه‌ر نه‌نجامدانا فه‌ژاندان و زیندیکرنا دل و سیهان هه‌نا ترؤمیلا هه‌واره‌نانن دگه‌هیت (ئه‌ماشه‌یی وینه‌یی C33 و C34 بکه).



وینه‌یی C33

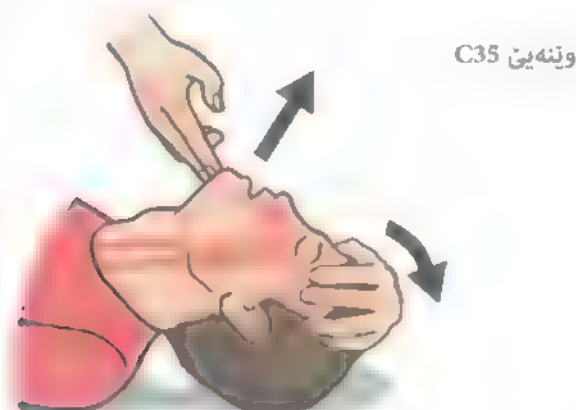


وینه‌یی C34

دی چکه‌ی ئه‌گه‌ر بۆریا هه‌ناسه‌دانن هاتبیته‌گرتن:  
گرتنا بۆریا هه‌ناسه‌دانن ژ نه‌گه‌ری ئه‌زمانی (دائیرانا ئه‌زمانی):

ئه‌گه‌ر که‌سی تووشی گرتنا بۆریا هه‌ناسه‌دانن ژ نه‌گه‌ری ئه‌زمانی (دائیرانا ئه‌زمانی) دبیت ناگه‌ه ژ خو نه‌بوو پندقیه یی دریزگری بیت نه‌خۆش، پندقیه هاریکاریا وی بکه‌ی ژ بو به‌هیلانا گرتنا بۆریا هه‌ناسه‌دانن ب

تەمامى ئەو ژىك ب پىنكا ئەنیا وى ژ بو سەرى بېەى و ئەرزىنكا وى بلند  
بکەى ژبەر کو ئەزمان یى ب فکئقە گرىدايه ل دەمن بلسکرنا فەکئ دئ  
ئەزمان ژىك بلند بىت و ب قئ چەندئ دئ بۇرىيا هەناسەدانئ قەبىت  
(تەماشەى وئەىن C35 بکە).



گرتنا بۇرىيا هەناسەدانئ ژ ئەگەرى تەنەکئ نەنىاسقە:  
ل دەمن کەسەک تووشى گرتنا بۇرىيا هەناسەدانئ دبىت ژ ئەگەرى  
نەنەکئ نەنىاسقە چەوانىبا سەرەدەرىکرن دگەل بارودۇخى بەندە ب بارئ  
نەخۇشئقە ئەرى ناگەھ ژ خۆ هەىە يان نە.

دەربارەى کەسەکئ تووشى گرنا بۇرىيا هەناسەدانئ بووى ژ ئەگەرى تەنەکئ  
بەناسقە و ناگەھ ژ خۆ هەى دئ چەوا زانى بۇرىيا هەناسەدانئ ب تەمامى  
هاتىيە گرتن يان بەشەک ژئ هاتىيە گرتن:

- ئەگەر نەخۇش بىشئت باخفئت يان ژىك ب کۆخئت ب رامانا گرتنا  
بەشەک ژ بۇرىيا هەناسەدانئىە د قى بارودۇخىدا تو چ ناگەى ب تئئ  
دئ هاندەى پتر ب کۆخئت ژ بو دەرتئخستنا تەئئ نەنىاس يى بويه

ئه‌گه‌ري خه‌نديني به‌لي دئ دگه‌ل به‌خوشي بي ئه‌گه‌ر بارئ به‌خوشي به‌ره‌ف خرابوئنه‌ف چوو ژ بو همدئ ب راني دئ چه‌وا سه‌ره‌ده‌ريئي دگه‌لدا كه‌ت و ژ مه‌ترسيين ب پاريزي.

• ئه‌گه‌ر نه‌خوش نه‌شيت باخقيت ب راما نا گرنا بوريا هه‌ناسه‌دانئ ب ته‌ماميه د ئي بارودوخيدا پيندقيه گه‌له‌ك به‌ز و به‌اشي قيراگه‌هشتين ده‌سپيكي ژ بو نه‌خوشي ئه‌نجام ده‌ي ته‌و ژيك ب ريكنا ليدانان ژ بو پشتا نه‌خوشي دناقه‌را هه‌سنيين مليدا يان ژيك په‌ستانه‌كا ب هيز ل زك و سينيگ نه‌خوشي (سه‌ره‌دانا به‌ش داهاتي كه‌) ژ به‌ر كو ل ده‌مئ ته‌وي په‌ستان ل زك و سينيگ به‌خوشي دكه‌ي هه‌وايي دناف سيهاندا دئ هيتته ژ ده‌رفه دكه‌ل ته‌فئ پالداي نه‌و ته‌بي نه‌ناس بي بويه ئه‌گه‌ري خه‌نديني دناف گه‌وريا نه‌خوشدا هيتته ده‌ر ب هه‌سكنا خودايي مه‌زن و دلوقان.

دئ چه‌وا كه‌سه‌كي رزگاركه‌ي ئه‌گه‌ر تووشي گرنا بوريا هه‌ناسه‌دانئ دبيت ؟

1. پسار ژ نه‌خوشي بكه‌ ئه‌ري نو بي باشي د شئي هه‌ناسه‌بي ده‌ي!؟

- ئه‌گه‌ر نه‌خوشي نه‌شيا به‌رسقا ته‌ بده‌ت ب راما نا گرنا بوريا هه‌ناسه‌دانويه و پيندقيه ئيكسه‌ر ده‌ست ب قيراگه‌هشتين ده‌سپيكي بكه‌ت ب ئي شيوه‌يي ل خوارئ دياركري:

- ده‌سته‌كي خو دئ باش شديني ب شوه‌يي كوئي.
- ل پشت نه‌خوشي ب راوه‌سته و لا پشتا نه‌خوشي ب كه‌فيتها به‌رامبه‌ر سينيگ ته‌ و پيه‌كي ته‌ ل سينيگ و ئيك ل پشتي بيت و بلا كوئا ده‌ستن ته‌ ب كه‌فيتها سه‌ر زكي نه‌خوشي (د سه‌ر نافكيذا).

- ملین خو باشی ب شدیه و دهستین خو ل دۆر زکی نهخۆشی ئالینی (دهستی خو دی ب هیز دگهل دهستی دی یی ته ب شپوهیی کۆملی باش شداندی پیکفه کهی).
- پهستانه کا ب هیز دی ل سهر رکی نهخۆشی کهی د سهر نافکیدا ژ بو سهری و باشان ژ بو ژ نافدا (نهماشه یی وینه یی C36 بکه).



وینه یی C36

2. بهردهوام به ل سهر پهستانکرنی ماوه ماوه ل سهر زک و سینگی نهخۆشی ههتا ئهو تهئ نهنباس ژ کهورییا نهخۆشی بهتته دهر یان

هه‌تا نه‌خو‌شی ناگه‌ه ژ خو نه‌ه‌بنیت ژ به‌ر ئه‌و ته‌نی نه‌یاس یی مایه‌ د  
که‌وریا نه‌خو‌شیدا و نه‌هاتیه‌ ده‌ر.

3. ئه‌گه‌ر نه‌خو‌شی ناگه‌ه ژ خو نه‌ما نه‌خو‌شی ب دانه‌ سه‌ر ئه‌ردی به‌لی  
نا‌بیت سه‌رێ نه‌خو‌شی ب که‌فیه‌ سه‌ر ئه‌ردی.

4. به‌یوه‌ندیی ب ژمارا 122 بکه‌ یا ترۆمبیل هه‌واره‌اتنی.

5. سه‌رێ نه‌خو‌شی ژ بو‌ لایه‌کی خو‌ار بکه‌ و ئه‌رزیکا وی ب‌لند بکه‌، ده‌فێ  
به‌خو‌شی قه‌که‌ و ب ن‌ب‌ل‌ت‌ن خو‌ بکه‌ ده‌فێ نه‌خو‌شیدا و ه‌دی د شیاندا  
بیت پ‌ن‌ک‌ولا ده‌رن‌بان‌ا ئه‌وی ته‌نی نه‌یاس بکه‌ یی بوویه‌ نه‌که‌ری گرت‌نا  
بۆریا هه‌ناسه‌دانێ.

6. پ‌ن‌ک‌ولا قه‌گرت‌نا بۆریا هه‌ناسه‌دانێ بکه‌ و ب ر‌ن‌کا هه‌ناسه‌دانا ده‌ست‌کرد.

7. نه‌که‌ر هه‌ر هه‌وا به‌چوو دنا‌ف سی‌هان دا و هه‌ناسه‌دان نه‌زق‌ری ب  
رامانا ه‌ب‌شتا بۆریا هه‌ناسه‌دانێ یا گرت‌یه‌ و پ‌ید‌قیه‌ خالا 6 و 7 سێ  
جاران دووباره‌ بکه‌ی.

8. نه‌که‌ر ب‌شتی ئه‌قان هه‌می پ‌ن‌گافان ئه‌و ت‌ست‌ی مایه‌ د که‌وریا  
نه‌خو‌شیدا و بویه‌ نه‌که‌ری گرت‌نا بۆریا هه‌ناسه‌دانێ پ‌ید‌قیه‌ ئ‌یک‌سه‌ر  
ده‌ست ب کر‌ن‌ارا قه‌ژاندن و زین‌د‌ب‌کر‌نا دل و سی‌هان بکه‌ی ب زق‌ره‌  
لایه‌پ‌رن چووی.

9. ل ده‌می ده‌رن‌خ‌ست‌نا ته‌نی به‌ناس یی بوویه‌ نه‌که‌ری گرت‌نا بۆریا  
هه‌وا، هه‌ناسه‌دان و ل‌ید‌ان‌ن د‌لی پ‌ش‌کن‌ن بکه‌.

### ت‌ی‌ب‌ی‌ی:

➡ ژ بو‌ زان‌ینا چه‌وان‌یا پ‌شقان ب‌ش‌ان‌ن ز‌یانی Vital Signs ب ش‌ت‌وه‌که‌ی ت‌یر  
و به‌سه‌ل ل به‌سێ ئ‌یک‌ی ژ په‌رت‌وو‌کی هات‌ینه‌ به‌ح‌س‌کر‌ن و ش‌ر‌وه‌کر‌ن.

## تېيىنىپھەكا زۆر گرنگ:

ئەو كەسنى ب قىراگەھىشتىن دەستىكى رادىن ھىندەك ژ وان ب  
مخابىقە ژ ئەگەرئى نەشارەزابوونى ل دەستىكى دەمى د گەھنە  
روويدانەكى و د بىن بوموونە كەسكى خوينبەربووبەكا سىك يان  
سكەستەك يا ھەئى ئېكسەر قىراگەھىشتىن دەستىكى دى ژ بۇ شكەستى  
كەن د دەمەكىدا دىيت بەخۇشى ژ كاركەفتا دلى بان بەمانا ھەناسەدانى  
بووى بەلى راستە شكەستى رۆر نا كرنكە بھنتە چارەسەرگىن زوبىرەن دەم  
بەلى ل دەمى نەمانا ھەناسەدانى يان ژ كاركەفتا دلى مەترسىيەن مەزىن ل  
سەر ژيانا نەخۇشى دى دروست بن، گەلەك كەس يىن مەزىن ژ ئەگەرئى  
ئەقان شاشيان ژبەر ھىندى زۆر يا گرنگە ب تەمامى خۇ د قىراگەھىشتىن  
دەستىكى دا شارەزا بگەي و راھىنانان بگەي.

كەنگى دى ژ كىرارا قىراگەھىشتىن دەستىكى راوەستى!!!

1. ل دەمى زۇرىنا ھەناسە و لىدانىن دلى.
2. ل دەمى گەھشتا تىما نەخۇشاھەيتى.
3. ل دەمى كەسى ب قىراگەھىشتىن دەستىكى رادىيت زۆر زۆر ماندى و  
لاواز دىيت و شىان نەمىن.
4. ل دەمى ژ بۇ ماوھىەكى زۆر دەرەز دكەي ب ئەنجامدانا  
قىراگەھىشتىن دەستىكى ژ بۇ قوربانى و نەبوونا ھىچ ئامازەيەكا باش.

په‌يان مه‌ديق سائفانه‌ي

لوسي حواي

جوانا لوسي

Heart Strike



## جەلتەيا دلى

جەلتەيا دلى رامانا برينداربوون و زيان بەركەقتن يان مرنا بەشەك ژماسۆلكەيتن دلييه، ب شېوہيەكى گشتى جەلتەيا دلى ژ بەر گرتنا ئىك ژ خوينبەريّن دلى «Coronary Arteries» دەيتە پروبدان، دبىت ژ بەر مەينا خوينى يان نيشتا چەوريان ب ديوارېن خوينەرانقە ببيتە ئەگەرى پەقبوون و گرنا بۆريين خوبى و نەگەشتنا خوراك و ئوكسجين پيدقى ژ بو خانەيتن دلى.

ژ نيشانين هەبوونا جەلتەيا دلى:

1. سينگيتشان.
2. هەستكرن ب پەستان و نەئارامبوونى ل دەمى هەناسەدانى.
3. هەلافتىن.
4. هەستكرن ب گىژبوونى.
5. بلەز ليدانا ليدانين دلى.
6. هەبوونا نيشانى ل ھندەك ئەندامين ديتريين لەشى وەكى گەدە و پشت و مل.
7. خوەدان.



بەيان مەدىق سىتفانەي

كىنە ئەو كەسىن مەترىسىيا تووشوونى ب جەلتەيا دلى ل دەف ھەي:

1. كەسىن بلندبوونا پەستانا خوېنى ل دەف ھەي.
2. كەسىن جگارەكېش.
3. كەسىن نەخۇشيا شەكرى ھەي.
4. كەسىن بلندبوونا پىژەيا كۆلسترۆلى ل دەف ھەي.
5. كەسىن بەردەوام فەخوارنېن كحۆلى بكاردېنن.
6. كەسىن خوارنېن رىدە ب خوى و چەورى دخۆن.
7. كەسىن قەلەو و نەكرنا وەرزشى.
8. ھەبوونا مېژوويا خىزانى (بۇماوھىي) ل گەل نەخۇشىين دلى.



دى چاوا مەترىسىين تووشوونى ب جەلتەيا دلى كىم كەي:

1. ب كونترۆلكرنا پەستانا حوينى Blood Pressure
2. ب كونترۆلكرنا پىژەيا بلند يا كۆلسترۆلى.
3. ب كونترۆلكرنا كېشا لەشى.
4. خوارنا خوارنېن تەندروست و دوبركەقتن ژ خوارنېن دەولەمەند ب چەورىيان ب تايبەت ئەگەر د سەر تەمەننى 40 سالييتدا بى يان ل دەمى ھەبوونا مېژوويا خىزانى ل گەل نەخۇشىين دلى.
5. دوبركەقتن ژ فەخوارنا بەردەوام يا كحۆلى يان كىمكرنا وى.

6. دۈيركە قۇن ژ جگاره كېشانی.
7. دۈيركە قۇن ژ سەتەس.
8. وەرژشكرن ب تايەت ژ بۆكەسین ب تەمەن.

### قېراگە ھەشتىن دەستىكى ژ بۆكەنە يا دلى:

ب ھېچ پەكەكى بايت كەس توۋسى جەلنە يا دلى دېت بېتە لقاندن  
بتنى ل دەمى پىندى ژ بۆكەگۈھاستنا نەخۇشى د پرومېلا ھەوارھاتىدا، ب  
چ پەنگان نابىت ھېچ ماددەبەكى شل ۋەكى ئاق، شەربەت ۋ... ھند ب  
نەخۇشى ب ھتە دان بان ژېك ھندەك ئاق ب سەرۋچاقىن نەخۇشىدا  
نكەت (باشزە ئىكسەر نەخۇش بېتە ۋەكۈھاستن ژ بۆكەنە كىرن  
نەخۇشخانە).



په‌يان مه‌ديق سئنه‌ي

به‌شي پينجي

سەدەكە

## خه‌ندقين

خه‌ندقين پروویددهت ل ده‌می تشه‌ک (ته‌نه‌کی ناسیار یان نه‌ناسار) د مینته د گه‌وریا که‌سه‌کیدایان بۆریا هه‌وای دا و ب‌قی په‌نگی د شیاندا نیه هه‌وا ده‌ربازبیت ژ بو‌ناف سیهان و ئوکسجین ژ بو‌میشک و نه‌ندامین دبتر یین له‌شی نه‌چیت بان ب‌رئزه‌به‌کا که‌له‌ک کیم، ئەف بارودۆخه ژیک د شاندايه بیته نه‌که‌ری ئاربشه‌یین مه‌زئین ته‌ندروستی و هه‌تا مری ژیک نه‌که‌ر هه‌ر زوی ئەو ته‌به ژ ده‌ف، گه‌وری و بۆریا هه‌ناسه‌دانئ یا نه‌خۆشی نه‌هیته‌ ده‌رئێخستن.

هنده‌ک ژ بارودۆخین دبنه‌ نه‌که‌ری خه‌ندقینی:

1. بتریا جاران نه‌که‌ری هه‌ره‌ به‌ربه‌لاف یی خه‌ندقینی ل ده‌می خوارین دایه، زور جاران ژ نه‌که‌ری ب‌له‌ز خوارین یان ل ده‌می خواریندا پینکه‌نین و ناخفتن بان کرنا چالاکیا ل ده‌می خواریندا دبته‌ نه‌که‌ری چوونا خوارین یان ئافی ژ بو‌ناف بۆریا هه‌ناسه‌دانئ.
2. بارودۆخین تووشی بۆریین هه‌وای و سیهان دبن وه‌کی گرتنا بۆریین هه‌وای و چوونا شله‌یان ژ بو‌ناف بۆریا هه‌وای.
3. خه‌ندقاندن ب‌وه‌ریسی.
4. په‌ستانا سینگی ژ نه‌که‌ری که‌ته‌کا دژوار.
5. نه‌خۆشیین گری‌دای سیهان.
6. گرژبوون.
7. جه‌لتین دلی.
8. کیمبوونا ئوکسجینی دناف خوینیدا وه‌کی ل ده‌می چیبوونا بویه‌رین ئاگرکه‌فتی.
9. ژه‌ه‌راویبوون ب‌گازا دووانه‌ ئوکسیدی کاربوون و سیانید.

رەيان سەدىق سەلىفانەي  
 نىشائىن خەندىقنى:

ب شۆەيەكن گشتى خەندىقن روویدەن ل دەمى تەنەك نەياس مابىتە  
 د ناڧ گەورىيا نەخۆشیدا و ئەگەر ئەف تەنى نەياس نەهانە زانین ئەگەرە ژ  
 نۆ ھىدى نەخۆش بووشى خەندىقنى بووى دى ب رىكا ئەقان نىشائىن ل  
 خوارى دياركرى زانى كەسەك تووشى خەندىقنى بوويە....

1. ئەخۆش نەشیت باخفیت.
2. بەئن تەنكوون يان كەلەك ب زەحمەت ھەناسەدان.
3. ئەخۆش نەشیت ب درۆستى ب كۆخیت.
4. گوهوريا رەكنى پىستى لەشى و چاڧ و بوبوكان ژ نۆ رەنگەكنى  
 فەبووى يان ژىك زەر.
5. ژ ھۆشخووچوون.

رېنمايىن سەرەكى يىن كەسى ب فېراگەھشتىن دەستپىكى (المسعف)  
 رادىيت ژ بۆ كەسەكى تووشى خەندىقنى دىيت:

1. دەرئىنانا نەنى بوويە ئەگەرى خەندىقنى و فەكرنا بۇريا ھەناسەدانى  
 (تەماشەيى وئەيى E37 بکە).
2. ئەگەر ھەناسەدان نەما يىت پىندقىيە ئىكسەر دەست ب ھەناسەيا  
 دەستکرد بکەي (تەماشەيى وئەيى F38 بکە).
3. بلەز داخوازا ھارىكارىيى ژ ژمارا 122 يا ترومبىلا ھەوارھاتنى بکە.



په‌يان سه‌ديق سنيقانه‌ي

فيراكه‌هشتين ده‌ستينكي ژ بو خه‌نديقيني:

1- نه‌گه‌ر كه‌سه‌كني پينگه‌هشتي بيت و ناگه‌ه ژ خو‌هه‌بيت:

👉 ب ريكا پينج ب پينج **Five to Five**

👉 ب ريكا **Heimlich Maneuver**

نه‌گه‌ر كه‌سه‌كني پينگه‌هشتي تووشي خه‌نديقيني بيت و ناگه‌ه ژ خو‌هه‌بيت  
ب هه‌ر نه‌گه‌ره‌كي بت دي چه‌وا فيراكه‌هشتين ده‌ستينكي ژ بو  
خه‌ندقاندني نه‌نجام ده‌ي:

👉 ب ريكا سج ب سج **Five to Five**:

1. ل ده‌ستينكي دي پينج ليندانا ب ريكا نيقا ده‌سني خو‌ دي ل نافه‌ه‌را  
ملين وي ده‌ي دناقبه‌ه‌ه‌ردووك هه‌ستين ملاندا.
2. پينج جاران په‌ستاني ل سه‌ر زكي نه‌خوشي كه‌ي (دي چيه‌ پشت  
نه‌خوشي و پشتا نه‌خوشي هتليه‌ ب سينكي خو‌فه‌ و هه‌ردووك  
ده‌ستين خو‌ دناقبه‌ه‌را سينگ و زكي نه‌خوشي ب هه‌مي هتزا خو‌فه‌  
پينگه‌ شديني و دناقبه‌ه‌را سينگ و ركيدا د سه‌ر نافكيدا په‌ستاني ل سه‌ر  
كه‌ي پينج جاران)، (نه‌ماشه‌يي وينه‌يي E39 بكه‌).

#### Five-and-Five

Give 5 back blows E39 وینه‌يي Give 5 abdominal thrusts



دەیان سەدیق سەیفانە

3. بەردەوامە سەر کریارا ئەنجامدانا پینچ ب پینچ هەنا ئەو تەنی ئەنیاس  
بین مابە دبوړیا هەوای یا نهخۆشیدا ب دەرکهفیت.
4. ئەگەر ل دەمی ئەنجامدانا کریارا پینچ ب پینچ و نهخۆشی ئاگهه ژ خو  
نەما و نیشانن سەرەکیین ژیانن ل دەف نەمان ئېکسەر دی دەست  
ب کریارا قەژاندنا دل و سیهان CPR کە.

### رېکا پینچ ب پینچ Live to Five



### تێبینی:

- ➡ ئەگەر بوی ب تنی بووی ل دەستپنکی کریارا پینچ ب پینچ ئەنجام بده  
ژ بۆ نهخۆشی پاشان تېلهفوننا ترومبېلا ههوارهاتنی 122 بکه، بهلن  
نهگەر کهسهکی دیتەر دگهل تهدا بۆ داخواز ژئ بکه ههر زوی په‌بوه‌ندی  
ب ژمارا 122 بکهت یا ترومبېلا ههوارهاتنی.
- ➡ ژ بۆ زانینا نیشانن سەرەکیین ژیانن Vital Signs و چهوانیا پیقانا وان  
ب شیوه‌یه‌کی دروست سەرهدانا به‌شی ئیکن ژ په‌رتووکی بکه.
- ➡ ژ بۆ زانینا چهوانیا ئەنجامدانا کریارا قەژاندنا دل و سیهان (الإنعاش  
القلبي الرئوي Cardiopulmonary Resuscitation) ب شیوازه‌کی  
دروست سەرهدانا به‌شی سێن ژ په‌رتووکی بکه.



په‌يان مه‌ديق سليفانه‌ی

ئه‌گه‌ر كه‌سه‌كن پي‌گه‌هشتی تووشی خه‌ندقی‌نی ببیت و ئاگه‌ه ژ خو  
هه‌بیت ب هه‌ر نه‌گه‌ره‌کی بیت دی چه‌وا قیراگه‌هشتین ده‌ستینکی ژ بو  
خه‌ندقاندنی ئه‌نجام ده‌ی:

### ➔ ب رینکا Heimlich Maneuver:

زۆربه‌یا جاران قیراگه‌هشتین ده‌ستینکی ژ بو كه‌سه‌كن پي‌گه‌هشتی و  
ئاگه‌ه ژ خو هه‌ی ب رینکا Heimlich Maneuver ب تنی ژ بو ئه‌وان كه‌سان  
ده‌ینه ئه‌نجامدان یین ب نیمچه‌یان ب ته‌مامی بۆریا هه‌وا‌ی هاتیبه‌ گرتن و  
زۆر ب زه‌حمه‌ت هه‌ناسه‌یی دده‌ن.

1. پشت كه‌سێ تووشی خه‌ندقی‌نی بووی ب راوسته‌.
2. پیچه‌ك نه‌خۆشی به‌ره‌ف پشتی ب كیشه‌.
3. ده‌ستین خو‌ل دور زکی وی ب ئالینه‌.
4. گه‌له‌ك ب هیز ده‌ستین خو‌ پي‌گه‌ه گرتیده‌.
5. دناقه‌را زک و سینگیدا په‌ستانه‌كا گه‌له‌ك ب هیز ل سه‌ر بکه‌ ل ده‌می  
په‌ستانی ل نه‌خۆشی دکه‌ی د گه‌ل په‌ستانا به‌یز پي‌دقیبه‌ نه‌خۆش  
پیچه‌ك بلند ببیت ئانكو هه‌ر وه‌کی نه‌خۆشی بو سه‌ری ده‌ی دگه‌ل  
په‌ستانا به‌یز یا ل سه‌ر له‌شی به‌خۆشی دکه‌ی.
6. دی به‌رده‌وام بی ل سه‌ر کربارا پینج ب پینج هه‌تا ته‌نی نه‌نیاس ژ  
گه‌وریا نه‌خۆشی به‌ینه‌ ده‌ر.

تییینی:

➔ سه‌ره‌دانا لاپه‌ری داها‌تی (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی E40) بکه‌ ژ بو پتر پروونکر  
و تیگه‌هشتی ل ده‌می كه‌سه‌ك تووشی خه‌ندقی‌نی دبیت و ئاگه‌ه ژ خو  
هه‌بیت ب رینکا Heimlich Maneuver

## ریکا Heimlich Maneuve



1 Lean the person forward slightly and stand behind him or her



2 Make a fist with one hand



Put your arms around the person and grasp your fist with your other hand near the top of the stomach, just below the center of the rib cage



4. Make a quick, hard movement inward and upward

ویننه یی E40

ره‌یان سه‌دیق سلنه‌ای

2- نه‌گه‌ر نویی ب تنی بووی و تشته‌ک ما دناڤ گه‌ورییا ته‌دا ب هه‌ر نه‌گه‌ره‌کی بیت و توین ب تنیی دی چه‌وا ڤیراگه‌هشتین ده‌ستپیکي تو ب خو ئه‌نجامده‌ی پ خو:

نه‌گه‌ر نویی ب تنی بووی و تشته‌ک ما د گه‌ورییا ته‌دا ب هه‌ر نه‌گه‌ره‌کی بیت و توووشی خه‌ندقینی بووی ل ڤی ده‌می تو نه‌شتی چ لیدانان ل پشتا خو ب ده‌ی ژ بو هندئ ته‌نی نه‌نیاس یی مایه د گه‌ورییا ته‌دا و بویه نه‌گه‌ری خه‌ندقیما ته‌ یینیه‌ ده‌ر ب تنی تو د شیی ب ریکا په‌ستانی ل سه‌ر زکی خو نه‌نی نه‌نیاس یی بویه نه‌گه‌ری خه‌ندقینی ژ گه‌ورییا خو یینیه‌ ده‌ر ب ڤی شیوه‌یی ل خواری:

1. ده‌ستین خو ل دۆر زکی خو ب ئالینه.
2. گه‌له‌ک ب هیژ ده‌ستین خو ینکفه‌ گرییده.
3. بلا ده‌ستین ته‌ دناڤه‌را سینگ و زکی ته‌دا بن د سه‌ر نافکا ته‌دا.
4. هه‌ر نشتی ل ویری بیت بوغوونه کورسیک ده‌ستین خو یتشه‌نه.
5. ده‌ستین خو ژ بو نافدا و سه‌ری ب لڤینه ل ده‌می په‌ستانی دکه‌ی گه‌له‌ک ب هیژ.
6. به‌رده‌وام به‌ ل سه‌ر لڤینی هه‌تا ته‌نی نه‌نیاس یی بوویه نه‌گه‌ری خه‌ندقینی به‌یته‌ ده‌ر.

➡ ته‌ماشه‌یی وینه‌یی E41 بکه



وینه‌یی E41

### فېراگە ھىشتىن دەستىكى ژ بۆ خەندىقنى:

3- ئەگەر كەسەكى پېگە ھىشتى بىت و ئاگەھ ژ خۆ نەبىت:

1. نەخۆشى دېژۇ بگە ژ بۆ سەر پىشتى.
2. پىكولا قەكرنا بۇر يا ھەواى و ھەناسەدانى بگە.
3. ئەگەر تە دىت تەنەك بىن دناڤ گەور يا وى دا پىكولا بگە دەستى خۆ بگە دناڤ دەڤى ويدا بىنيەدەر، بەلى زۆر بىن ئاگەھدار بە ب چ رەنگان نەبىيە ئەگەرى مەترسىيى ل سەر نەخۆشى ل دەمى ئىنانادەر يا تەنى نەنىاس و تەنى نەنىاس زەدەتر پالدهى ژ بۆ ناڤا گەورى و بۇر يا ھەواى يا نەخۆشى (تەماشەبى وىنەبى E42 بگە).
4. ئەگەر تەنى نەنىاس نەھاتە دەر و نىشائىن مانا نەخۆشى د ژىاتىدا ل دەڤ نەخۆشى نەمان ل قى دەمى دى ئىكسەر دەست ب كىرارا قەژاندان دل و سىھان ل سەر سىنگى بگە. (تەماشەبى وىنەبى E43 بگە)

#### وینەبى E42



#### وینەبى E43



په یان مهدیق سلیمانیه  
فیراگه هشتین دهنستینکی ژ بو خه ندقین:

4. نه گهر زارووک بیت و

. نه گهر ته مه نی زارووکي ژ ساله کی کیمتر بیت:

1. ب پینه خوارئ.
2. زارووکي ب دانه سهر ینت خو و بلا بهرئ زارووکي ل خوارئ بیت.
3. یندقیه سهرئ زارووکي نزمتر بیت ژ سیمگی وی.
4. دهقن رارووکي نه کره و سهرئ وی نه زقرینه.
5. زارووکي بباشی بگره و ب بیقا دهستی خو ب هنز پینج لیدانان ینج جاران ل سهر ئیک ل ناقبه را ههردووک ههستیکن ناف ملین زارووکي بده (ته ماشه یی وینه یی E44 بکه).



وینه یی E44

پهيان سهديق سليفانهی

نهکەر بیهیقبووی ژ دهړنځستما نهن نهنیاس دناڅ گهوریا زاروکیدا یی  
بوویه نهگهری خهندقیا زاروکی یان پشی دهړنځانا نهن نهنیاس یی بوویه  
نهگهری خهندقیا زاروکی و ههناسهیا زاروکی نهزقړی، دی ټیکسهر دهست  
ب کریارا قهژاندان دل و سیهان ل سهر سینگی کهی ب قی شینوهی ل  
خواری دیارگری:

1. زاروکی ب دانه ل سهر پتن خو.
2. بلا بهری زاروکی ل ته بیت.
3. پندفیه سهری وی کهلهک نرمتر بیت ژ لهشی وی.
4. تبلا شهدهی و تبلا بقی ب دانه سهر سنگی زاروکی و کریارا  
قهژاندانا دل و سیهان بؤ نهجام بده. (تهماشهی وینهی E45 بکه)

تیبینی:

➡ په یوهندی کرن ب ژمارا 122 یا ترؤمینلا ههوارهاتنی ژبیره که.



وینهی E45

په‌بان سه‌دییق سلیفانه‌ی

فېراگه‌هشتین د‌ه‌ستپنکی ژ بو‌ خه‌ندقینن:

4. نه‌گه‌ر زارووک بیت و 

نه‌گه‌ر ته‌مه‌نن زارووک ژ ساله‌کین زېده‌تر بیت: تا رادده‌یه‌کی هه‌مان  
بروسپسه یا ژ بو‌ ینگه‌هشتیان ده‌پته نه‌جامدان.

1. ب راوسته‌ نار ژیک ل سهر چووکا به ل پست زارووک.
2. ده‌ستپن خو ل دور زکي زارووک ب ئالینه.
3. ده‌ستپن خو گه‌له‌ک ب هیز پیکه‌ه گرنیده و دناقه‌هرا سگ و زکي  
زارووکیدا د سهر نافکا زارووک دابنه.
4. پېچ جارن په‌ستان ل سهر بکه ژ بو ژ نافدا و پاشی ژ بو سهری.
5. به‌رده‌وام به ل سهر کرپاری هه‌ما به‌ن نه‌ناس بن بووبه نه‌که‌ری  
خه‌ندقینن ل ده‌ق زارووک ده‌پته ده‌ر. (نه‌ماشه‌یی ونه‌بن F46 بکه)

تییینی:

➡ ههر ده‌من زارووک ژ هووسچوو یان گېژبوو و ئاگه‌ه ژ خو نه‌ما ئنکسهر  
ده‌ست ب کرپارا فه‌ژاندنا دل و سه‌هان بکه ل سهر سنگی.



ونه‌بن F46

په‌يان سه‌ديق سلیشانه‌ی  
فُبراگه‌هشتین ده‌ستپکی ژ بو‌خه‌ندقین:

- نه‌گهر زارووک بیت و

1. زاروکی دپژ بکه ژ بو‌سهر پشتی.
2. بینکولا فه‌کرنا بؤریا هه‌وای و هه‌ناسه‌دانی بکه.
3. نه‌گهر ته‌دیت ته‌هک یی دناڤ گه‌وریا وی دا بینکولا بکه ده‌ستی حو  
بکه دناڤ ده‌قنی وبدا بینیه‌ده‌ر، به‌لی زور بی ناکه‌هدار به‌ب چ  
په‌نگان نه‌بییه‌نه‌گهری مه‌ترسیی ل سهر نه‌خو‌شی ل ده‌می ئیناناده‌ر  
یا نه‌بی نه‌ساس و نه‌نی نه‌بیاس زی‌ده‌تر پا‌لده‌ی ز بو‌ناڤا گه‌وری و بؤریا  
هه‌وای نا نه‌خو‌شی (به‌ماسه‌بی وینه‌ی E47 بکه).
4. نه‌گهر ته‌نی نه‌بیاس به‌هاته‌ده‌ر و بی‌شاین مانا نه‌خو‌شی د ژباندا ل  
ده‌ڤ نه‌خو‌سی به‌مان ل فی ده‌می دی ئبکسه‌ر ده‌ست ب کرنا‌را  
فه‌زادان دل و سیهان ل سهر سینکی بکه. (به‌ماسه‌بی وینه‌ی E48 بکه)

وینه‌ی E47



وینه‌ی E48



پهتان صديق سلطانی

بهشی شهشی

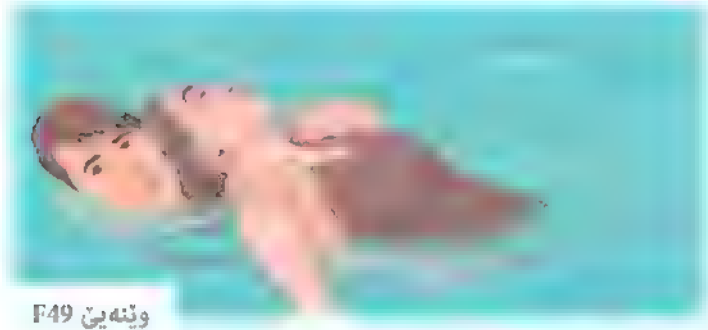
عبداللہ

پانی

## خه‌ندقين د ماوه‌ي مه‌لافيانيان دا

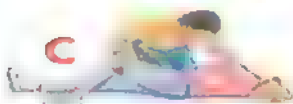
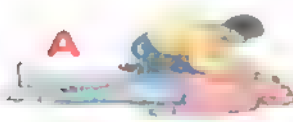
فيراگه‌هشتين ده‌ستيني ژ بو كه‌سه‌كي تووش خه‌ندقين بووي ب  
ثافي:

1. ل ده‌سيكي نه‌كه‌ر نه‌خوش هيشتا دناف ثافيدا بيت سه‌ري نه‌خوشي  
بلندر لي بكه‌ر رادده‌ي ثافي، نه‌خوشي ژ ثافي دو‌بريخه و بيه  
جهه‌كي نارام و همن (ته‌ماشه‌ي وينه‌ي F49 بكه‌).



وينه‌ي F49

نه‌كه‌ر نه‌خوشي ناگه‌ه ژ خو نه‌بوو ئيكسه‌ر نه‌فان پينگافان نه‌جام بده:



وينه‌ي F50

2. ده‌ست ب پاقرنا بوريا

هه‌واي بكه‌.

3. بوريا هه‌ناسه‌ي قه‌كه‌.

4. نه‌كه‌ر نه‌خوشي هه‌ناسه‌دان

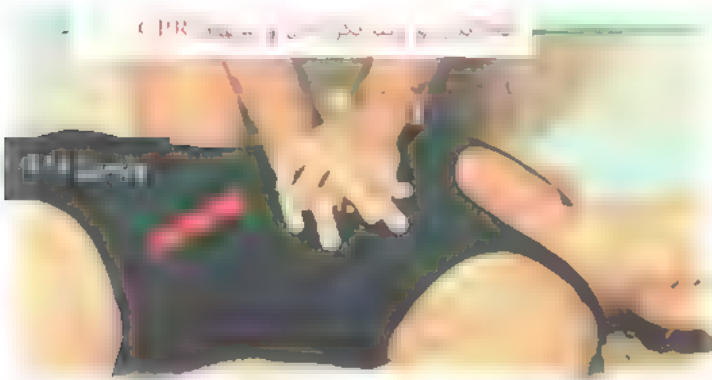
هه‌بوو نه‌خوشي بيخه د

بارودوخ چاكبووني‌دا.

➔ ته‌ماشه‌ي وينه‌ي F50 بكه‌.

په‌يان سه‌ديق سلفانه‌ي

5. ته‌گه‌ر هه‌ناسه‌دان ژ بو نه‌خوشي نه‌فه‌گرييا ئيكسه‌ر ده‌ست ب  
فه‌ژاندن و زينديكرنا دل و سيهان CPR بكه و هه‌ناسه‌دانا ده‌ستكرد.  
ته‌ماشه‌يي وئنه‌يين F51 و F52 بكه.



وئنه‌يي F52

تيبيني:

پنكوله نه‌كه ده‌م به‌لاش بچيت ب هندئ پنكولا خاليكرنا ئاقي ژ سيهان  
بكه‌ي، هه‌ر ده‌م پندقي كرپارا فه‌ژاندن و زينديكرنا دل و سيهان بو  
ئيكسه‌ر نه‌نجامبده.

په یان مهدیق سلیښانه

6. نه گهر کسې خه ندې هه ناسه دان ژ بو څه گه ریا بڼه د بارودوڅن چاکوونېدا ژ بو هندې دبیت نه خوش ب هه لاقیت ژ بو هندې نهو ناڅا د هه لاقیت نه وه گهریته دباڅا سیهاندا (ته ماشه یی وینه یی F53 بکه).
7. نیکسره نه خوشی څه بگوهریزه نیزیکترین بڼکه هی ته ندرؤستی.

(Recovery Position) (نه گهر کسې خه ندې هه ناسه دان ژ بو څه گه ریا بڼه د بارودوڅن چاکوونېدا ژ بو هندې دبیت نه خوش ب هه لاقیت ژ بو هندې نهو ناڅا د هه لاقیت نه وه گهریته دباڅا سیهاندا (ته ماشه یی وینه یی F53 بکه).



وینه یی F53

به‌شيّ حه‌فتيّ

خودپسند و سرور

Blind Dog - (الغول)

## خوینبه‌ربوون (النزيف) Bleeding

خوینبه‌ربوون چیه: ژ ده‌ستدانا بره‌کا رۆر یا خوینیه ژ لوله‌یین خوینی، حوبه‌ربوون د سباندایه خوینبه‌ربوونا دهره‌کی بیت وه‌کی ل ده‌می دروستوونا برنه‌کی یان حوبه‌ربوون د شیاندابه ناقه‌کی بیت وه‌کی خوینبه‌ربوون دناق له‌شیدا.

### ئه‌گهر ژین دروستوونا خوینبه‌ربوونی:

1. نه‌خوینیه‌یین خوینی یین دبه‌ نه‌گهری نه‌دروستوونا خوینمه‌یینا بیدقی ل ده‌می خوینبه‌ربوونی یان د ههر برینداربوونه‌کیدا.
2. په‌قیا لوله‌یین خوینی وه‌کی خوینبه‌ربوونن د بارودۆحین برینا دواژه‌ گریدا.
3. ل ده‌می کرنا نشه‌گه‌رییان بان پشی نه‌جامدانا نشنه‌گه‌رییان.
4. برین و برینداربوون.
5. ژ نه‌گهری روویدانتس جوراوحۆر وه‌کی روویدانتین ترۆمبیلان یان شه‌ر و ...هتد.

### ئالوزییین ل ده‌می خوینبه‌ربوونیدا روویدده‌ن:

1. ژ ده‌ستدانا ریژه‌یه‌کا زۆر ژ خوینی.
2. شوک.
3. قیشان.
4. پیسبوون ب ئه‌گهری میکروبان.
5. ژ ده‌ستدانا ریژه‌یه‌کا زۆر ژ خوینی + پیسبوون ب میکروبان + شوک = مر.

په‌يان سه‌ديق سايقانه‌ي  
جۆريّن حوسه‌ر بووي (أنواع النريف):

سكهم: ل ديف جۆري بۆرييّن خوين د هيتّه پۆلينكرن:

خوين د هيتّه قه‌گوهاسن دناق بۆرييّن خويندا دناق له‌شي مروقان دا، ده‌ينه دابه‌سكرن ژ بو سى به‌شان 1- حويبه‌ر (حوسى ر دلى ر بو ههمى سى له‌سى قه‌گوهاسن)، 2- خوينه‌نه‌ر (حوسى ر ههمى له‌سى له‌سى ر بو دى قه‌دكهرى)، 3- مولوله‌يّن بچويكّيّن خوينى (حوسه‌ر و حوينه‌نه‌ران سكه‌د دى)، ل ده‌مى قه‌گوهاسا خوينى ژ بو له‌شى و حوين ئه‌كسجين هه‌لدكرت و ژ بو ههمى خانه‌يّن له‌شى يّن پندقى ب نوكسجى هه‌ي ده‌ت، خانه‌يّن له‌شى يّي نوكسجين نه‌شين به‌رده‌وام بن هه‌ر ژبه‌ر هندى ل ده‌مى خوينه‌ربوون دروست ديت و خوينه‌كا مه‌زن هاته‌ ژ ده‌ستدان ژ له‌شى كه‌سه‌كى خوينا پندقى نامنيته دناق له‌شى نه‌وى كه‌سيده‌ ژ بو قه‌گوهاسنا نوكسجيا پندقى ژ بو حابه‌ و شانه‌ و نه‌دامين له‌شى و بقى شيوه‌ي پتر يا خانه‌يّن له‌شى دى مرن و ژ گرنگرين خانه‌يّن له‌شى خانه‌يّن دل و ميشكى ژ نه‌كه‌رى به‌بوونا نوكسجين دى مرن و ژناق چن، هه‌ر ژبه‌ر هندى زۆر يا گرنگه‌ ل ده‌مى هه‌بوونا بارودۆخين خوينه‌ربووندا هه‌ر زوى خوينه‌ربوون به‌يته‌ راوه‌ستاندن.

ئه‌رى خوينه‌ربوون د ههمى بۆرييّن خويندا وه‌كى ئيكه‌؟

پادده‌يّن مه‌ترسيى ل ده‌مى خوينه‌ربووندا به‌نده‌ ب حۆري بۇريا خويى با خوينه‌ربوون ل ده‌ف په‌يدا بووي ژبه‌ر كو هه‌ر بۇريه‌كا خونى ل ژر په‌ستانه‌كا حياواز دابه‌. ده‌ينه جوداكرن بقى شيوه‌ي ل خوارى ئاماژه‌پيكرى:

1. خوينه‌ربوونا < خوينه‌ران Arteries
2. خوينه‌ربوونا < خوينه‌نه‌ران Veins
3. خوينه‌ربوونا مولوله‌يّن بچويكّيّن خوينى Capillaries

## 1- خوینه ربوونا خوینه ران Arteries:

کاری سهره کیڼی خوینه ران څه گوهاسنا خویا تیر نوکسجینه ژ دلی ژ بو ههمی خانه و شانه و نه دامن دیر یڼ له شی، ژهر کو نهو خیا ژ بو خوینه ران دچیت ژ دلی دهیت ب شیوه یڼ لښانان دگهل هر لښانه کا دلی خوین ژ بو خوینه ران دحیت و دهیته څه گوهاسن ژ بو ههمی به شین له شی (په ستانا وی یا زوره)، ل ده می هر جوره بریدار بوونه کی دناف خوینه ران دا ب مه ترسییه کا مرن دهیته هه ژمارتن ژهر کو ژهر په ستانا مه زن یا خوینی دناف خوسه راندا و روی خوینمه یڼ ل ده می خوسه ربوونا خوینه ران دا دروست نابیت و که له ک ب له ز خوین دچیت ژهر کو په ستانا خوینه ران که له ک یا ب هبزه و خوینا ژ خوینه ران دهیت په نکه کی سوړی څه بووی یی هه ی ژهر کو نا تیر نوکسجینه ژهر هند ی

هر ژهر هند ی پیدقیه هر زوی بهیته چاره سرکرن و پشتراسبیه نه ری هه ناسه دان و لښانین دلی هه به یان نه، نه گهر روی بهیته چاره سرکرن دی بینه نه گهری ژ ده سدا نا خوینه کا زور و په نکه بیته نه گهری مه ترسییه کا رږد ل سر ژبانا که سی نووسی خوینه ربوونا خوینه ران بووی (ته ماشه یی وینه یی ۱۶۴) بکه).

## 2- خوینه ربوونا خوینه نه ران Veins:

کاری سهره کیڼی خوینه نه ران څه گهراندا خوینیه ژ ههمی به شین له شی ژ بو دلی، په ستانا خوینی د خوینه نه راندا زور یا کیمه ب به راوردکرن دگهل په سانا خوینی د خوینه راندا و په نگی خوینی د خوینه نه راندا ژیک ب سر سوړه کی ناریق هیه ژ نه گهری کیمیا نوکسجینی، خوینه ربوونا خوینه نه ران کیمتر یا ب مه ترسییه ب به راوردکرن دگهل خوینه ربوونا خوینه نه ران، دشیاندا یه خوینه ربوونا خوینه نه ران د ماوه یی پینچ هه نا هشت خوله کاندایه بهیته راوه ستانیدن و خویمه یڼ دروست بیت د که سه کی ته ندر و ستدا (ته ماشه یی وینه یی G54 بکه).



### 3. خوينه‌ربوونا مولوله‌يئن بچويکين خويني Capillaries:

مولوله‌يئن خويني يئن بچويک دکه‌فنه دناقبه‌را خوينه‌ر و خوينه‌نه‌راندنا و هه‌ردووک خوينه‌ر و خوينه‌نه‌ران يئکقه دبه‌ستيت، هه‌روه‌سا مولوله‌يئن بچويکين خويني پاشماوه‌يان ژ خانه‌يان قه‌دکوه‌يرن ژ بو خوينه‌نه‌ران وه‌کي دووانه نوکسيدي کاربون، خوينه‌ربوونا مولوله‌يئن بچويکين خويني ب مه‌ترسي ما هيتته هه‌ژمارتن و ببيتته نه‌گه‌ري مرنن ژ به‌ر کو په‌ستانه‌کا لاواز هه‌يه و خوينه‌ربوون گه‌له‌ک ب شتوه‌يه‌کي هبدي هبدي دروست دييت و پتريا جاران دکه‌سين ته‌ندروستدا پشتي خوله‌که‌ک مه‌تا سئ خوله‌کان ده‌يتته راوه‌ستاندن و خوينمه‌يئن دروست دييت، پتريا جاران که‌سئ ب قتراگه‌هشتين ده‌ستيني (المسعف) رادبيت ژ بو نارودوخين خوينه‌ربوونان خوينه‌ربوونا مولوله‌يئن بچويکين خويننه، کيم جاران خوينه‌ربوونين خوينه‌ر و خوينه‌نه‌ران دروست دين (ته‌ماشه‌يي وينه‌يي G54 بکه).



✚ خوينه‌ربوونا خوينه‌ران B1

✚ خوينه‌ربوونا خوينه‌نه‌ران B2

✚ خوينه‌ربوونا مولوله‌يئن بچويکين خويني 1

دهيان مهديق سلفانه  
جوړين **خوينه ربوونى** (انواع النريف):

**دړ ل ديف** بارودوڅي خوينه ربوونى د هيتته پوليكرن:

1. خوينه ربوونا ناځه كى.
2. خوينه ربوونا دهره كى.

1 خوينه ربوونا ناځه كى (النريف الداخلى):

خوينه ربوونا ناځه كى ب پامانا خوينه ربوونيه دناق له شيدا ژ بو  
بوشايين له شى بوموونه خوينه ربوون ژ بو باف زكى يان سيكى و هند...  
پتريا جاران نه اف جوړي خوينه ربوونى ناهيتته ديتن ب چاقان به لي ل ده مئ  
دهره كفنا بيشانين شوكنى ناماژه يه ژ بو خوينه ربوونا ناځه كى وه كى....

- گوهورينا پهنگي پيستى له شى.
- خوه دانه كا ته زى.
- تيه نيون.
- لاوازبون و هه سكرن ب مالد يوونى.
- ب له ربوونا لېدانان و پاشى هه نا دگه هيتنه بى ناگه هوونى ژ جو.

2 خوينه ربوونا دهره كى (النريف الخارجى):

خوينه ربوونا دهره كى ب پامانا خوينه ربوونيه و ب چاقان دهيتنه ديتن.  
روويددهت....

- ئيكسه ر: پشتى دروستبوونا برينداربون و برينان.
- لاوه كى: پشتى دهمه كى ژ نه گهرى زه بره كى يان نشته گهرين  
روويددهت وه كى خوينه ربوونا دفنى و ...هتد.

نشانین ل خوارئ دیارکری روویددن ژ نه‌گهرئ خوینبه‌ربوونی (ناقه‌کی یان ده‌ره‌کی):

1. بله‌ز هه‌ناسه‌دان.
2. کیمبوونا په‌سانا حوینی پاشان دبیته نه‌گهرئ خوه‌دانه‌کا زۆر و گێژبوونی.
3. ده‌ره‌که‌فتا خوینی دناڤ تف و مېز، پیساتیییدا.
4. دبیت بیته نه‌گهرئ مرئ.

چه‌وانییا نه‌نجام‌دانا فێراگه‌هشتنین ده‌ستینکی ب شیوه‌یه‌کی گشتی ل ده‌می هه‌بوونا بارودۆجین خوینبه‌ربوونی؟

99% ژ بارودۆجین خوینبه‌ربوونی ده‌می روویددن ب رینکا په‌ستان خسنه‌ سه‌ر ب رینکا نشته‌کی (یاقژ) بیت نه‌و بارودۆخی خوینبه‌ربوونی ده‌هته‌ راوه‌ساندن و حوینمه‌ین دروست دبیت. نه‌و نشته‌ چییه‌؟ پارچه‌یه‌کا که‌ره‌سته‌یه‌کییه‌ ده‌هته‌ دانان ل سه‌ر جه‌ی خوینبه‌ربوونی و په‌سانکر ل سه‌ر ب مه‌رهما راوه‌ستاندن خوینبه‌ربوونی یا باشت له‌فاهه‌ و گۆزین پزیشکی هه‌ن ژ بۆ هه‌دی ل ده‌می په‌ستان کرن ل سه‌ر جه‌ی خوینبه‌ربوونی نه‌مبته‌ ب جه‌ی بریئقه‌ و بیه‌ته‌ نه‌گهرئ هه‌بونا هه‌وکران دناڤ له‌شیدا، به‌لئ نه‌گهر له‌فاهه‌ و گۆزین پزیشکی ل به‌ر ده‌ستی ته‌ نه‌بوون تو وه‌کی که‌سه‌کی ب فێراگه‌هشتنین ده‌ستینکی (المسعف) را‌دبی نه‌گهر ریبات یان قایش ل به‌ر نه‌ هه‌بوو تو د شتی پشتی دانانا پارچه‌ قوماشه‌کی یاقژ یان هه‌ر مادده‌یه‌کی ب رین یی بیته‌ نه‌گهرئ رێگریکر ل خوینبه‌ربوونی و په‌ستانکر ل سه‌ر کرینده‌ی به‌لئ ب مه‌رجه‌کی رۆر نه‌شدینی ژ بۆ هه‌دی راوه‌ستیانا خوینی دناڤه‌را خوینبه‌ر و خوینه‌تیه‌ر و مولوله‌یین بچوکیکن خوینیدا رووینه‌ده‌ن.

ئه‌گه‌ر كه سه‌ك تووشت خوينه‌ربوونئ بۆ كه‌نگي دئ په‌وانه‌كه‌ي ژ بۆ  
نه‌خۆشخانه‌ي؟

1. ئه‌گه‌ر خوينه‌ربوونه‌كا دژوار هه‌بوو.
2. ل ده‌مئ هه‌بووا كومانئ ژ خوينه‌ربووا باقه‌كي
3. هه‌بوونا برينئ ل زك و سينگيدا.
4. ل ده‌مئ په‌ستانكرن ل سه‌ر جه‌ن برينئ و نه‌ راوه‌سيانا خوينه‌ربوونئ  
ئه‌گه‌ر جه‌ن برينئ چه‌ند كيتم يان ساده‌بيت.



به شی هه شتی

په یان مهدیق

Wound - (الجرع)

## برين - الجرح - Wound

برين (الجرح) چيمه؟

برين ب پامانا دراندنا شانهيئن له‌شيه.

جوړين برينان:

1. برينين گرتي (جروح مغلقة).

2. برينين فه‌گري (جروح مفتوحة).

1- برينين گرتي (جروح مغلقة):

پتريا جاران برينين گرتي ږوويددهن ژ نه‌گه‌ري كه‌فتن د سه‌ر جهه‌ك ږه‌ي دا و پيستن له‌شي وه‌كي خو د مينب يان ژبك پيچه‌ك زيان پي دكه‌هت، رياننن ب پيستن له‌شي دكه‌هن د كيمن به‌لي زياتين زور ب شانهيئن ل ژنر پيستي دكه‌هن و هه‌روه‌سا جه‌ي بريني دي په‌نكي پيستي له‌شي هيننه كوهوربن و جوړه وه‌رمتنه‌ك دي ل جه‌ي بريني په‌يدا بيت.

چه‌وانيا نه‌نجامدانا فتراكه‌هشتنين ده‌سپيكي (لإسعافات الأولية) ل

ده‌مي هه‌بوونا برينين گرتي:

1. نه‌و جه‌ي برين لي په‌يدا بووي دي بليد كه‌ي.
2. ناڅا ته‌زي يان به‌فري ل جه‌ي برين لي په‌يدا بووي ب دانه.
3. بشكينا نه‌خوشي كه‌ نه‌ري چ شكه‌ستن يان برينين ديتر نينن.
4. ل ده‌مي زانينا مه‌ترسيين ل سه‌ر نه‌خوشي ټيكسه‌ر داخوازا هاريكارييا ترومبولا هه‌واره‌اتني كه‌ ب ريكا په‌يوه‌ندي كرن ب ژماره 122.

په‌يان سه‌ديق سايه‌لانه‌ي

2- جوړ و نه‌گه‌ريڼ برينين فقه‌گري (جروح مفتوحة):

1. برينين سه‌لخينئ.
2. برينين پارچه‌ پارچه‌يي.
3. برينا ژڼفه‌گه‌ر.
4. برين ژ نه‌گه‌ري کهره‌سته‌يڼ ده‌ره‌گي.

1- برينين سه‌لخينئ:

برينين سه‌لخينئ ب تنن ب پامانا ريښه‌کا زور نا بچويکه‌ بتن وه‌گي سه‌لخنه‌کا بچويک ل سه‌ر پيسنئ له‌شي دروست دييت ب بابهنئ نه‌ف جوړين برينان ل ده‌ف زاروکان پروویددهن ژ نه‌گه‌ري به‌رده‌وام که‌فتنا وان ل سه‌ر نه‌ردئ. خوښه‌ربوونه‌کا دژوار د فآن بارودوخاندا دروست بابت ب ننئ خوښه‌ربوونه‌کا که‌له‌ک کيم ژ مولوله‌ين بچويکين حوبئ په‌دا دن و يا ب مه‌ترسي نينه، به‌لئ يا د بيته نه‌گه‌ري نارينه‌يڼ ته‌ندروستي ژ بو نه‌خوشي ل ده‌مئ به‌رکه‌فتن ژ نه‌گه‌ري هه‌ر نشته‌کي پروویددهت و دينه نه‌گه‌ري سه‌لخينا پيسنئ له‌شي نه‌و که‌سه پتر مه‌ترسيا تووشبوونئ ل سه‌ره ب تور و ميکرؤبان ژ خوښه‌ربوونئ.







چەوانىيا ئەنجامدانا فېئراگە ھىشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) ل

### دەمى ھەبوونا بىر پارچە پارچەى:

1. پىشراستىبە ژ خۆ ل دەستىكى بى ل جھەك ھىمەن و تەنا دا و پىشراست بە ژ سەھىن نەخۆشى دروست بىن كاردكەن و لىدانىن دلى نەخۆشى ب دروستى بىن كاردكەن ژبەر كو ژبىرنەكە ئەف بارودووخە گرنكترن ژ بىرەنان.
2. زۆر يا گرنكە دەستكىشەن پزىشكى ل بەر تە ھەبىن ژ بۆ پاراستنا تە ژ قايرۆس و بەكتريا يان ھەر تشەكەن ب زيان ژبەركو ژبىرنەكە توين سەرەدەرىين ئىكسەر دگەل بىرەن و خويە نەخۆشى دكەى.
3. نەخۆشى درىژ بەكە ژبۆ ھندى دوير بىت ژ كىزبوونى.
4. ئەگەر كەرەستەىين پزىشكى بەر دەست نەبوون پىكولا بەكە پارچەىەك ژ ماددەىەكى مژەر و نەمىنەبە ب جەن بىرنەقە و بلاى پاقژ بىت و بدانە ل سەر جەن بىرنى.
5. پاشان ب پىكا پارچە قوماشەكى ل دۆر جەن بىرەن لى پەيداىووى ب ئالىنە و ب پەستانەكا بەئز ژ بۆ ھندى خويەبەربوون ب راوەستىت و خويەمەين دروست بىت، پترىا جاران كىمتر ژ پىنج خولەكان خويەبەربوون د راوەستىت.
6. پاشان ئەگەر د شىاندە بىت بەشەن بىرەن لى بلندتر لى بەكە ژ ئاستى دلى.
7. ئەگەر تە دىت پارچەىا تەدانەى ل سەر بىرەن پىر بوو ژ خوينى زىدەنر پەستانى ل سەر جەن بىرەن بەكە و پارچەىەكا دىتر ژىك ب دانە ل سەر پارچەىا پىر بووى ژ خوينى.
8. ئەگەر بىرەن ل دەستى بىت و خويەبەربوون نە راوەستىت پەستانى بدانە سەر لولەين خوينى پىن سەرەكى يان ژىك ئەگەر بىرەن ل پىتى بۆ پەستانى ب دانە سەر لولەين خوينى پىن سەرەكى ل رانى نەخۆشى.

په‌يان سه‌ديق سايخانه‌ي

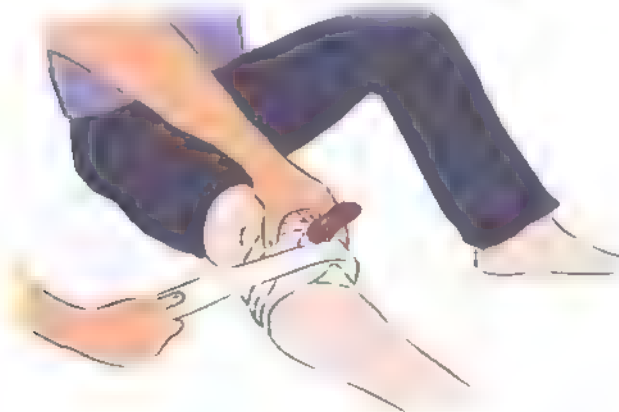
9. ل دهمي په‌ستان کرن ل سهر جهني بريني نه‌گهر د هه‌مان دهم دا جهني  
بريني و نه‌ندامي له‌شي ژبک دگهل دا بلند بکهي پتر هاريکاره ژ بو  
کيمکرنا خوينبه‌ربووني.

تېيښي:

ناست گه‌له‌ک بهيز جهني برين لي په‌يدا‌بووي ب شديني، ل دهمي  
په‌ستان کرن ل سهر جهني بريني و ته ديت بوموونه تبليښ دهمي و  
نيان ره‌ش و شين بون ب رامانا نه هاتن و چوونا خوينتيه دقان  
بارودوخاندا پندقييه جهني بريني بي ته په‌ستان لي کري پيچه‌ک په‌ستاني  
کيمز لي بکهي ژ بو هندي حوين هاتن و چووني بکته.

ل دهمي هه‌بوونا بارودوخين وه‌کي شه‌ران و ب کارنياما تشنه‌ک تيز  
وه‌کي کتر و ... هند ب چ په‌نگان پيکولا ده‌رئختسنا کتر بان که‌ره‌سته‌بي  
تبز ژ له‌شي نه‌خوشي نه‌که ژبه‌ر کو دي بيته نه‌گه‌ري خوينبه‌ربوونه‌کا  
زور، نيکسه‌ر نه‌خوش پندقييه بهيته په‌واهه‌کرن ژ بو نيزيکترين  
نه‌خوشخانه.

ژبیرنه‌که ل ده‌سټيکا ههر روويدانه‌کا مه‌ترسيي ل سهر ژبانا قورباني  
دروست دکته پندقييه نيکسه‌ر ل دهمي دروست و پندقي دا داخوازا  
هاريکاريي ژ ژمارا 122 يا ترؤميلا هه‌وارهاتني بکهي.



### 3- برینا ژئقه‌که‌ر:

برینین ژئقه‌که‌ر بریتینه ژ ژئقه‌بوونا پارچه‌یه‌کا له‌شی بو‌مووه ژئقه‌بوونا نیله‌کئی یان گو‌هی و ...هتد، یترا جاران برینین ژئقه‌که‌ر روویدده‌ن ل ده‌می دروستبوونا روویدانه‌کئی یان گه‌ز(له‌ی) ین گیانه‌وه‌ران یان ئیکه‌فتی دگه‌ل که‌ره‌سته‌یه‌کئی که‌له‌ک تیژ، ئەف بارودۆحه ب نرسناک و ب مه‌ترسی ده‌ننه ژئقه‌کرن ژبه‌ر کو دسه ئەکه‌ری خویسه‌ربوونه‌کا مه‌زن و دژوار.

چه‌وانیا ئەنجامدانا قیراگه‌هشنین ده‌ستیکی (لإسعافات الأولية) ل

### ده‌می هه‌بوونا برینین ژئقه‌که‌ر:

1. پارچه‌یا له‌شی یا ژئقه‌بووی هه‌ر چ بت بو‌مووه پارچه‌یه‌کا تیلن، ده‌ست یان گو‌ه ئەکه‌ر د شیاندابیت ئیکسه‌ر ب نافئ بسو (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی H55 بکه‌).
2. ناشی ئیکسه‌ر بکه د ناف کیسه‌کئی خوئی دا یان کیسه‌کئی بافژدا (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی H56 بکه‌).
3. کیسئ پارچه‌یا له‌شی دناف دا بکه دناف کیسه‌کئی دتر ین به‌فرندا.
4. پش‌تی راوه‌ستاندانا خویسه‌ربوونی وه‌کی د لابه‌رین چوویدا مه‌ ناماژه پیکری نه‌خۆشی و پارچه‌یا گوشتی ب که‌هینه نیریکترین نه‌خۆشخانه‌یی ژبه‌ر کو زۆربه‌یا جاران ب ریکا نشته‌که‌ری د شیاندابه‌ پارچه‌یا له‌شی ژ بو نه‌خۆشی ب له‌شیقه به‌یته‌کرن فه‌.



#### 4 برین ژ نه‌گهری کهره‌سته‌یین دهره‌کی:

برینین بقی شتوه‌یی پتیا جاران ژ نه‌گهری هنده‌ک نامیره یان کهره‌سته‌یان دروست دبن ژ وان بزمان، پارچه‌یه‌کا ناسنی، دار و ...هتد، نه‌ف جورین برینان پریا جاران کیر د چیته دناق له‌شیدا و ئیکسه‌ر خوینبه‌ربوونا دهره‌کی دروست نابیت، دی شانه‌یین له‌شی کون که‌ی و کیر چیته دناق له‌شیدا و خوینبه‌ربوونا ناه‌کی دروست که‌ت، برینین بقی جوری ژ پیستین جورنن بریمانه و ب نه‌گهره‌کی زور نه‌خوش دی تووشی میکرۆنان بیت و ژبه‌ر کو خوینبه‌ربوونا دهره‌کی سنه پتیا جاران، بوغموونه که‌سه‌کی بزمانه‌کا ژه‌گار چوو د یی یی وی دا ب فی ره‌گی نه‌خوش ب نه‌گهره‌کی زور دی بووشی میکرۆبن نسانوس بیت و نه‌گهر هر زوی نه‌هیته چاره‌سه‌رکرن مه‌رسییین رژد دی ل سه‌ر پارچه‌یا له‌شی ل هتی برین لی په‌یدا‌بووی په‌یدا‌بن.



دەيار سەدەق سەيفادەي

لە مەسەدەي

بەرزەنگە

سەدەق سەيفادەي

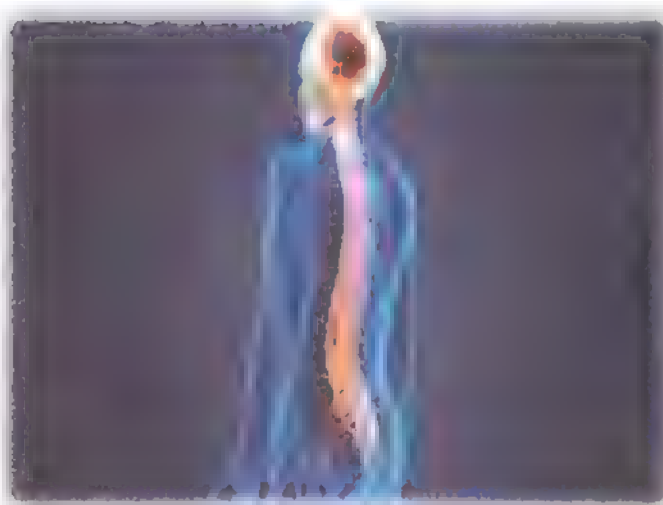
## برینتین سەر و بېرەیا پشتن

برینتین سەری دیت ژ ئەگەری:

1. برینتین پیستی لەشی.
2. برینتین میشکی.
3. شکەستنا کلۆخی سەری (الجمجمة).

هۆکار پڻ دبنە ئەگەری پەبداوونا برینتین سەر و بېرەیا پشتن:

1. پرویداتین ترومیلان.
2. کەفتن ژ جەهەکی بلند.
3. وەرزشکرن وەکی مەلەفانیکرن.



په‌يان سه‌ديق سايه‌فانه‌ي

چه‌وانيا نه‌نجامدانا فيراگه‌هشتنين ده‌ستيني (لإسعافات الأولية) ل

ده‌مي برينين سهر و بربره‌يا پشتي:

1. قورباني ب چ په‌نگان نه‌لقينه.
2. سهر و ملين نه‌خوشي جيگير بکه، ب شيويه‌کي سهر و مل و بربره‌يا پشتا نه‌خوشي وه‌کي ئيک لي بهين (راست بن).
3. خوينه‌ريووني ب راوه‌ستينه.
4. پيکولا باشتکرنا هه‌ناسه‌داني بکه.
5. پشکينا نيشانين گرنگين ژيان بکه وه‌کي هه‌ناسه‌دان و ليدانين دلي و... هندا.
6. نه‌خوشي گهرم بکه.
7. ل ده‌مي شکه‌سنبن مل و بربره‌يا پشتيدا پندقيه ب ريکا که‌ره‌سته‌يين يزيشکي نه‌خوش بهنه جيکيرکون ژ بو هندی به‌هينه لقاندن ل ده‌مي قه‌گوه‌استندا. (ته‌ماشه‌يي وبنه‌يين 157 و 158 بکه).



وننه‌ي 157

تييني:

➡ ژ بو زانينا نيشانين گرنگين ژيان Vital Signs وه‌کي هه‌ناسه‌دان و ليدانين دلي و... هندا ب شيويه‌کي تير و ته‌سه‌ل هاتينه به‌حسکرن و شروقه‌کرن ل به‌شي ئيکي ژ په‌رتووکي.



First Aid



زەيان مەدەيق سائىفانەى

بەشى دەھى

پرېنساپىرېن

مەلۇماتى

## برینداربوونا سینگى

برینداربوونا سینگى ب برینین هەرە مەزن و ب مەترسى دەیتە  
هەژمارتن زۆربەیا جارن ئەگەر هەر زوى ئەیتە چارەسەرکرن دیت بېتە  
ئەگەرئى ژ دەستدانا ئەخۆشى، برینداربوونا سینگى ب مەترسى د هیتە  
هەژمارتن ژبەر کو ژ ئەندام و پارچەیین گرنگتن لەشى دناقدن ئە ژوان  
ئەندامتن هەناسەدانى، دل و لولەیین مەزنتن خوینى و ...هەند.

برینین سینگى دەیتە دابەشکرن ژ بو دوو جۆران:

1. برینین سینگى یین گرتى.
2. برینین سینگى یین فەکرى.

نیشانین برینداربوونا سینگى:

1. نیشانەکا مەزن ل جەڤ برین لى پەیدابووى.
2. هەبوونا ناریشەیان ل دەمى هەناسەدانىدا.
3. گوھۆرین ل سەر پیستى لەشى ل جەڤ برین لى پەیدابووى.
4. کۆخکا ب خوین.
5. کیمبوونا پەستانا خوینى.
6. شۆک.



په بیان مه دېق سلیښانه ی

چه وانییا نه نجامدانا قټراگه هشتنن ده ستپنکی (الإسعافات الأولية) ل

ده منی هه بوونا

1. دانانا پارچه قوماشه کی ل سهر سېگی و په ستان کرن ل سهر ب  
شپوه به کی هندي هه تا تیما هه وار هاتنی دگه هیت.

2. پشتر است به ژ نیشانین ده ستپنکی یین ژ یانی وه کی هه ناسه دان و  
لیدانین دلی و ... هتد.

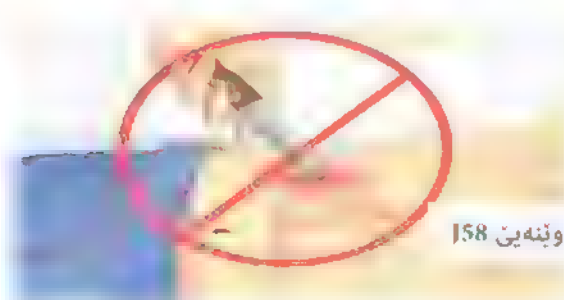
چه وانییا نه نجامدانا قټراگه هشتنن ده ستپنکی (الإسعافات الأولية) ل

ده منی هه بوونا

1. نه و که ره سته یین چوو یه دناف سینگی قوربانی دا نه ئیه دهر بوموونه  
کترک بیت یان ههر چ بیت (نه ماشه یی وټه یی 158 بکه).

2. جهن قه کری ب دایو وشه هه نا تیما هه وار هاتنی دگه هیت.

3. پشتر است به ژ نیشانین ده ستپنکی یین ژ یانی وه کی هه ناسه دان و  
لیدانین دلی و ... هتد.



تییینی:

✚ ژ بو زانییا نیشانین گرنگین ژ یانی Vital Signs وه کی هه ناسه دان و  
لیدانین دلی و ... هتد ب شپوه یه کی تیر و ته سه ل هاتینه به حسکرن و  
شروقه کرن ل به شی ئیکتی ژ په رتووکی.

به‌شي يازدي

په‌يان مه‌ديق سايه‌انه‌ي

به‌شي يازدي

## برینداربوونا زکی

برینداربوونا زکی ب مەترسی دەیتە ھەژمارتن ژبەر کو دبیت برین ب  
گەھبەتە تەدامین ژ ناقدایین زکیدا ژوان پشیک و جگەر و ...ھتد.

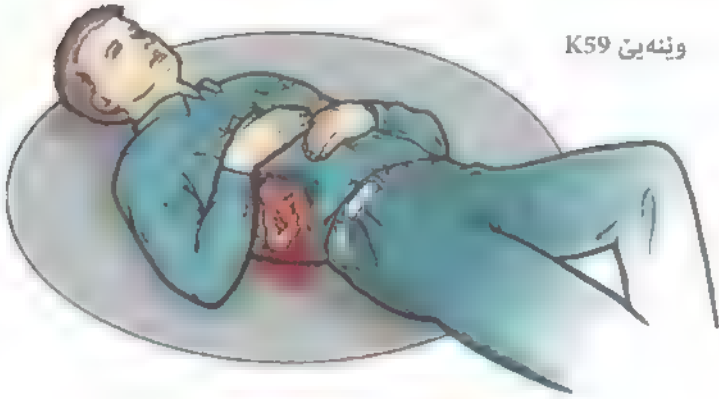
نیشانین برینداربوونا زکی:

1. ئیشانەکا دژوار.
2. ھەلافتن.
3. تیھنیوون.
4. خوینبەر بوونا دەرەکی.
5. ھەستکرن ب تەر بوون.
6. گوھۆرینا رەنگی پیسنی لەشی ژ بۆ رەنگەکی فەبووی.

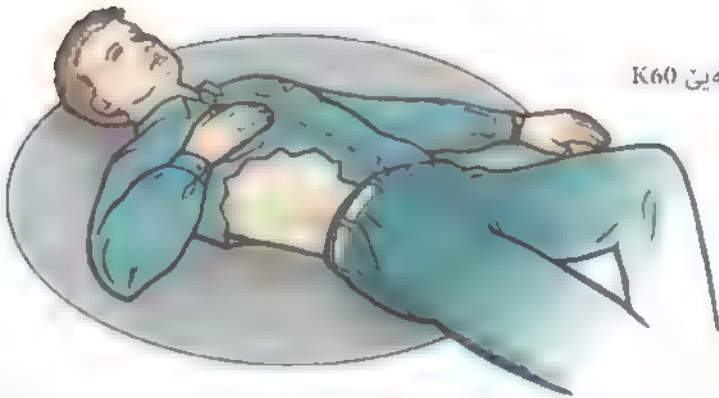
چەوانییا نەنجامدانا فیراگەھشتنن دەستپیک (الإسعافات الأولية) ل  
دەمی ھەبوونا برینداربوونن زکی:

1. راستەوحو پەبوەندیکرن ب ژمارا 122 یا ترومیتلا ھەوارھاتن.
2. ل سەر خو و ئارام بە.
3. پیکۆلا بکە خوینبەر بوون ب راوەستینی ب ریکا دانانا پارچەبەکا  
لەفافی یا پاقر ل سەر جھن برین.
4. پشتراست ببە ژ نیشانین گرنگین ژبان وەکی ھەناسەدان و لیدانین  
دلی و ...ھتد.
5. ئەگەر کەرەستەبەکی تیژ وەکی کێرک و ...ھتد دناف زکی نەخویشیدا  
بیت ب چ رەنگان نەئینە دەر ھەتا ترومیتلا ھەوارھاتن دگەھیت.
6. تەماشەیی وینەیین ل خواری بکە (وینەیین K59 و K60).

وینه یی K59



وینه یی K60



## به‌شي دوازدې

پريماريولي

چال

## برينداربوونا چافا

چه‌وانيبا نه‌نجامدانا قيراگه‌هشتنين ده‌ستيني (لإسعافات الأولية) ل ده‌من هه‌بوونا بارودوخين جياوازين برينداربوونا چافا:  
بوومونه بوكسه‌ك يان ته‌نه‌كي گران و  
هتد...

1. نه‌گه‌ر خوين يان شله‌يه‌ك ژ چافان هات نيكسه‌ر په‌يوه‌نديين ب ژمارا 122 يا ترؤمبلا هه‌وارهاتني بكه.  
2. ب نارچه‌يه‌كا ناته‌به‌كي بافر يي ته‌زيكري (چ ب ريكا به‌فرني يان ئافا ته‌زي و ...هتد) ب دانه‌ل سه‌ر چافني بريندار ژ بو كيمكرنا نيشان و وه‌رمنا چافني برينداربووي ژ بو ماوه‌يي 15 خوله‌كان (ته‌ماشه‌يي وينه‌يي 1.61 بكه).

3. ب چ ره‌نگان ل ده‌من داپوشينا چافني بريندار په‌ستاني ل سه‌ر چافني بريندار نه‌كه.

4. نه‌گه‌ر قورباني (عه‌ده‌سه‌يي

چافا) ل به‌ر بون ژبه‌ر نه‌كه.

5. قورباني بلا يي هيمن بيت و

ژبيرنه‌كه‌ي گه‌له‌ك يا گرنگه

چافني نه‌بريندار ژيك ب

داپووشي ژبه‌ركو ب

نه‌داپوشينا چافني نه‌بريندار ل

ده‌من لفيني دني چافني بريندار

ژيك دگه‌لدا لفلقين و دني زيان ب چافني بريندار گه‌هيت.

6. ل ده‌من باشرنه‌بوونا بارودوخني نه‌خوشي پيندقيه نيكسه‌ر ره‌وانه‌ي نيزيكترين نه‌خوشخانه بكه‌ي.



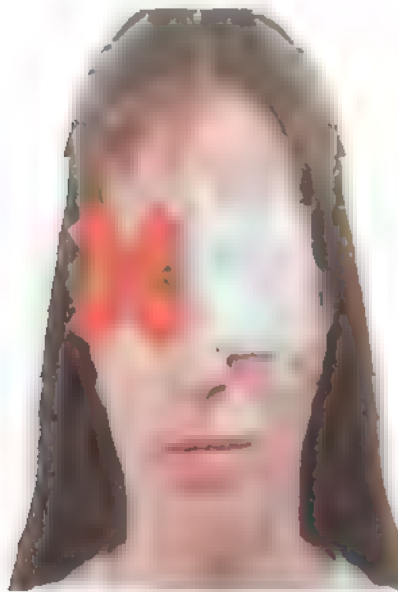
1. به‌رده‌وام چاقين نه‌خوشي ب ئاقي بشو ب كيماي ز بو ماوه‌ي 15 خوله‌كان يان ب ئافه‌خوي باش بشو.
2. ل ده‌مي شيشتنا چاقين نه‌خوشي سه‌ري نه‌خوشي خوار بكه ز بو هندی ل ده‌مي شيشتي دا نه‌و كه‌ره‌سته‌ي كيماي نه‌گه‌هيته چاقي ساخلم و ته‌ندروست.
3. چاقي نه‌خوشي ي بريندار ب پارچه‌به‌كا پاقر يا پاته‌ي ب داپوشه (كه‌فه‌ر بكه).
4. په‌بوه‌نديي ب ژماره 122 يا ترومبلا هه‌واره‌انتي بكه.

➡ ته‌ماشه‌ي ويته‌ي L62 بكه.



ويته‌ي L62

1. ب چ ره‌نگان پینکولا ده‌رتیخستنا که‌ره‌سته‌یین چوویه دناف چا‌فیدا نه‌که پینکولا جینگیرک‌رنا نه‌وی که‌ره‌سته‌یین دناف چا‌فیدا بکه.
2. چاقی بریندار و هه‌روه‌سا چاقی نه‌بریندار ژیک ب پارچه پاره‌یه‌کی پا‌قژ ب داپووشه ژ بو هندی ل‌فین گه‌له‌ک ب چاقی نه‌هیته کرن و دا زیان ب چاقی بریندار نه‌که‌فیت.
3. ب له‌زترین ده‌م پید‌فیه نه‌خوش بهینه فه‌گوه‌استن ژ بو ن‌تیزیک‌ترین نه‌خوش‌خانه یان ب‌نگه‌هی ته‌ندر‌وستی.



به‌شي سيزدي

# پريشاد اربسروولسپين گوروشپان

## برينداربوونين گوهان

چەوانىيا نەجامدانا فېراگەهشتىن دەستېنكى (لإسعافات الأولية) ل

دەمى ھەبوونا بارودۆخىن جياوازىن برينداربوونا گوهان:

1. ئەگەر خوين يان شلەيتىن جياواز ژ گوهى ھات تېكسەر پەيوەندىيى ب ژمارە 122 يا ترومبېلا ھەوارھاتنى بکە.
2. ھارېکارييا نەخۆشى بکە ژ بۆ ھندى ئەو گوهى بريندار خوار بکەت ژ بۆ ھندى ھەر چ شلەيتى مایە دناف گوھيدا ب دەرکەڤىت.
3. پارچەيە کا پانەي يا پاڤژ ل گوهى بريندار بدە.
4. ب چ رەنگان پەستانى ل سەر گوھى بريندار نەکە.
5. ب چ رەنگان گوهى بريندار نەداپووشە.



نه‌سي حاردي

سازمان

الحروف - Bureau

## Burns - الحروق - سوّتن

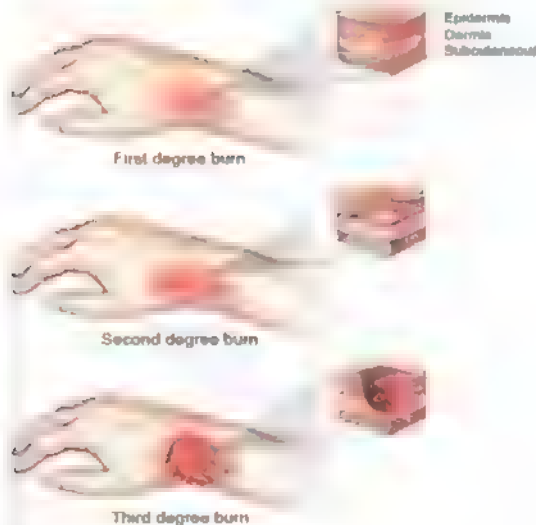
سوّتن نه و ريانه نه يّتن ب له‌شي دگه‌هن ل ده‌من به‌رکه‌فتن دگه‌ل نشته‌کي کله‌ک که‌رم يان ماده‌کي کيمياي يان ئاگر و هه‌ر نشته‌کي بييه نه‌گه‌رق سوّتي و سه‌رچاوه‌يّتن سوّتي و...هتد.

نه‌گه‌رين سوّتي:

1. نه‌گه‌رين فيربايي: که‌رمسه‌کا هسک، شه‌مالک، کاره‌ب، نشته‌کي که‌رم، سه‌رمايه‌کا زور، کيشانا نشته‌کي که‌رم.

2. نه‌گه‌رين کيمياي: ماڊين ترش يان نه‌لکالييّتن به‌تر.

3. به‌رکه‌فتن دگه‌ل تيشکي: تيشکا پوژي، تيشکا ده‌سکورد وه‌کي نيشکا ژ بو چاره‌سه‌رييّن په‌تجه‌شيرئ ده‌ينه ب کارئينان.



جوړيّن سوّتي:

1. سوّتا پله ئيک.

2. سوّتا پله دوو.

3. سوّتا پله سي.

### 1- سۆتتا پەلە ئىك:

ل دەمى سۆتتىن ئىك چىنا دەستىكى ژ پىستى لەشى قەدگىرىت و جەن سۆتنى دى سۆر بىت و گەلەك يا ب ئىشانە نەخۇش دى ھەست ب بلندبونا پلا گەرماتىيا لەشى و سەرنىشانى كەت وەكى سۆتن ژ ئەگەرى نىشكا رۆژى، پىريا جاران د ماوھىن ھەفت پۇژان دا چارەسەر دىت (تەماشەيى وىنەيى N63 بکە).



وینەيى N63

### ھۆكارىن سۆتتا پەلە ئىك:

1. بوماوھىەكى درىژ بەركەفتن دگەل نىشكا پۇژى.
2. بەركەفتنا پىستى لەشى دگەل ئافەكا تا راددەيەكى گەرم.
3. بەركەفتن دگەل ھەلەكا گەرم.
4. بەركەفتن دگەل رىزەيەكا كىم ژ ماددەيىن كىمىيى.

رەيان سەدىق سەلىشانەي

چەوانىيا ئەنجامدانا ئۆزىگە ھىشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) ل

دەمى ھەبوونا

1. دۈپر ئىخستنا كەسى توۋشى سۈتتى بوۋى ژ سەر جاۋەيتى بوۋبە ئەگەرى سۈتتى.
2. ئەگەر دەمژمىر يان ھەر پارچە ئاسەك ل بەر بىت ژبەر بکہ.
3. جەن سۈتن لى پەيدا بوۋى ب دانە بەر ئاقەكا تەزى ژ بۇ ماۋەيتى 10 خولەكان يان ھەئا ئىشان كىم دىت (تەماشەيتى وئەيتى N64 بکہ).
4. تىشتەكى پاڭز ب دانە ل سەر جەن برىنى (تەماشەيتى وئەيتى N65 بکہ).



وئەيتى N64



وئەيتى N65



دەيان سەدىق سائىفانى

سۆتتا پلە دوو:

سۆتتا پلە دوو دوو چىيىن پىستى لەشى دەيتنە سۆتن و ئىشاهەكا زۆر زۆر  
ل دەف نەخۇشى دەردكە قىت و ھەروەسان سۆربوون و ھەبوونا پەقىشكا ل  
سەر پىستى لەشى و ... ھتد. (تەماشەيى وىنەيى N66 بکە)



وىنەيى N66

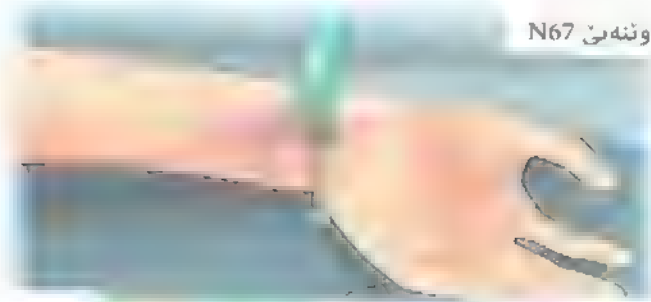
ھۆكارىن سۆتنى ب پلە دوو:

1. پزۇتتا ئافەكا گەرم ل سەر پىستى لەشى.
2. بەرکەفتن دگەل ئاگرى.
3. كەفتتا شەمالكىن ل سەر پارچەيەكا لەشى.
4. تىشكا پوژى.
5. كەرەستەيىن كىمىيى.
6. كارەب.

1. دۈير ئىخستىنا كەسى توۋشى سۈتى بۈيى ژ سەرچاۋەيى بۈيە ئەگەرى سۈتى.
2. جەئ سۈتى لى پەيداۋوى پىندۇيە بېئە دانان بەر ئاقا ھەنەفەيى ب كىمى ژ بۇ ماۋەيى دەھ خولەكان (تەماشەيى وئەيى N67 بکە).
3. ئەگەر دەمۇمىر يان گۈستىل يان ھەر كەرەستەيەكى دۈيتر لېر بىت ژبەر بکە (تەماشەيى وئەيى N68 بکە).
4. دانانا گۈزىن تەزى ل سەر جەئ سۈتى لى پەيداۋوى (تەماشەيى وئەيى N69 بکە).
5. ب چ رەنگان پەستانى نەدانە سەر جەئ سۈتى بىتى پارچەيەكا لەفافی بدانە سەر جەئ سۈتى بىتى پەستانى ل جەئ سۈتى بکە و بېئە يى شل بىت.
6. ب چ رەنگان گىراۋەيەكى سۈشتى ۋەكى ھىنگىف، تەماە، كرىمىن نەيىن تەندروست ل سەر جەئ سۈتى نەدە (تەماشەيى وئەيى N70 بکە).
7. ب چ رەنگان ئاقا تەزى و بەفرى نەدانە ل سەر جەئ سۈتى ژبەر كو دى بىتە ئەگەرى پۈيچبۈونا شانەبان (تەماشەيى وئەيى N71 بکە).
8. ئەگەر رۈۋبەرى جەئ سۈتى لى پەيداۋوى گەلەك يى كىم بىت دى ھىتە ھەژمارتن ۋەكى سۈتتا پلە ئىك بەلى ئەگەر رۈۋبەرى سۈتى ژۆر بىت يان سۈتى ل جەئ ۋەكى سەرۋچاقان و مل و دەست و پىيان، نەندامى زاۋزى و ... ھەند بىت پىندۇيە ئىكسەر نەخۇش بېئە رەۋالەكرن ژ بۇ نەخۇشخانەيى.

➤ تەماشەيى لاپەرى داھاتى بکە.

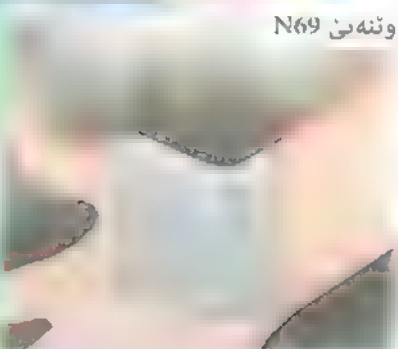
وټنه‌ی N67



وټنه‌ی N68



وټنه‌ی N69



وټنه‌ی N70



وټنه‌ی N71



دەیان مەدەئىق سەلفانەى

### 3- سۆتتا پلە سى:

ل دەمى سۆتتا پلە سىيىن دا ھەمى چىيىن پىستى لەشى دەننە سۆتن ب دەمار و ماسۆلكە و ھەتا دىت شانەيىن ناڧدا يىن لەشى و ھەستىيان ژىك بخۆڧە بگريت، پىستى لەشى دڧان بارودۆخاندا رەنگى وى تا راددەيەكى رەش دىت و نەخۆش ب چ رەنگان ھەست ب ئىشانى ناكەت ل دەمى تووشبوون ب سۆتتا پلە سى ژبەر كو ھەتا دەمارىن لەشى ژىك يىن سۆتىن، سۆتتا پلە سى ھەردووك جۆرىن دىت ژىك يىن سۆتنى ب خۆڧە دكرىت يىن پلە ئىك و دوو (تەماشەيى وئەيى N72 بکە).

وئەيى N72



تايە ھەندىيىن سۆتنى ب پلە سى:

1. تىكچوونا پىستى لەشى (پويچبوونا پىستى لەشى).
2. بى ئىشانە.
3. شىواوبوون.
4. بلەز ھەناسەدان.
5. تووشبوون ب ھەوكرىتن مەترسیدار.

1. دۈير ئىخستنا كەسى نوۋشى سۈتتى بوۋى ژ سەرچاۋەيى بوۋىە ئەگەرئى سۈتتى.
2. جەئى سۈتتى لى پەبدابوۋى پىندقىيە بېتتە دانان بەر ئاقا ھەنەفىيى ب كىمى ژ بۇ ماۋەيى دەھ خولەكان، زۆر يى ئاگەھدار بە ئەگەر پىژەيا سۈتتى پىر ست ژ  $20\% >$  ژ بۇ كەسىن پىكەھشتى و ژ بۇ زارۇكان پىر بىت ژ  $10\% >$  ب چ پەنگان لەشئ نەخۋشى نەدانە ل بەر ئاقا تەزى ژبەر كو دا پاراستنى ل سەر پلا گەرمائىيا لەشئ نەخۋشى يا سۈشتى بىكەى (تەماشەيى وئىنەيى N73 بىكە).
3. ئەگەر د شىاندا بىت ئىكسەر جلوبەرگ و دەمۇمىر بان گوسبىل و ...ھتد ژبەر نەخۋشى بىكە بەرى لەش ب وەرمىتن (تەماشەيى وئىنەيى N74 بىكە).
4. ئىكسەر پەبوەندىيى ب ژمارا 122 يا ترومبىلا ھەۋارھاتنى بىكە ئەگەر يى بىتى بوۋى، بەلى ئەگەر كەسەك دۈيىر دگەل تەدا ھەبوو ھەر روى بلا ئەو پەبوەندىيى ب تىما نەخۋشخانەيى بىكەت.
5. بۇريا ھەناسەدانى قەكە و ھەناسەدانى زىدە بىكە.
6. ئەگەر سۈتتى ل سەرى بىت نەخۋش بلا يى روينىشتى بىت و سەر و سىنگى وى بلىد بىكە.
7. بەردەوام نەخۋشى ئارام بىكە.
8. نەھىلە نەخۋش بىكەقېتە د بارودۇخى شۆكى دا، نەخۋشى درىژ بىكە و بەردەوام يىنىن وى بلىد بىكە و پاراستنى ل سەر پلا گەرمائىيا لەشئ نەخۋشى بىكە.
9. جەئى سۈنى ب پارچە پاتەبەكى پاقژ و ھىشك دابپوۋشە، بەلى گەلەك يى ھىشاربە ب چ پەنگان زۆر پەستانى ل سەر جەئى سۈتى نەكە (تەماشەيى وئىنەيى N75 بىكە).

10. چ كه‌ره‌سته و ده‌رمانين دوير ژين پزيشكي و پيندايي ب نه‌خوشي نه‌ده (ته‌ماشه‌يي وينه‌يي N76 بكه).

11. ئاڤا ته‌زي و به‌فرق نه‌دانه سهر جه‌ن برين (ته‌ماشه‌يي وينه‌يي N77 بكه).

12. هيج حوارن و قه‌خوارين ب نه‌خوشي نه‌ده.

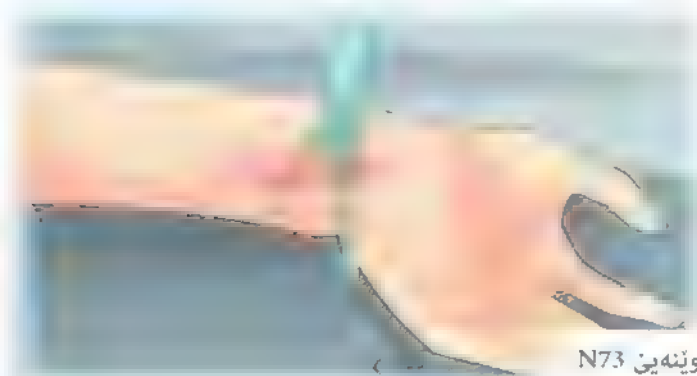
13. به‌رده‌وام چاڤدېربيا نيشانين گرنگين ژيانن بكه ژوان پلا گه‌رمانيا له‌شي و هه‌ناسه‌دان و ليندانين دلي و ...هتد.

14. د مهر بارودوخه‌كيدا يئ ئاماده و حازر به ژ بو ئه‌نجامدانا كرارا  
 قه‌ژاندنا دل و سيهان CPR

### تييني:

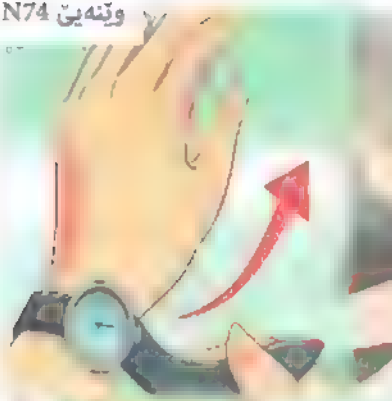
➤ ژ بو زانينا نيشانين گرنگين ژيانن Vital Signs وه‌كي هه‌ناسه‌دان و ليندانين دلي و ...هتد ب شيوه‌يه‌كن تير و ته‌سه‌ل هاتينه به‌حس‌كرن و شروقه‌كرن ل به‌شي ئيكي ژ په‌رتوو‌كن.

➤ ژ بو زانينا چه‌وانيا ئه‌نجامدانا قه‌ژاندنا دل و سيهان CPR ب شيوه‌يه‌كن تير و ته‌سه‌ل هاتينه به‌حس‌كرن و شروقه‌كرن ل به‌شي سيي ژ په‌رتوو‌كن.

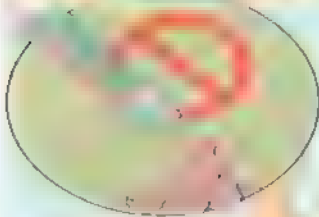


وينه‌يي N73

وێنە N74



وێنە N75



وێنە N76



وێنە N77



تێبینی. وێنە N74 دەربڕینی ژ سۆتتا پله سێ ناکەن ب  
تنی وەکی تێگەهشتن هاتینه دانان ئەف وێنە N75.

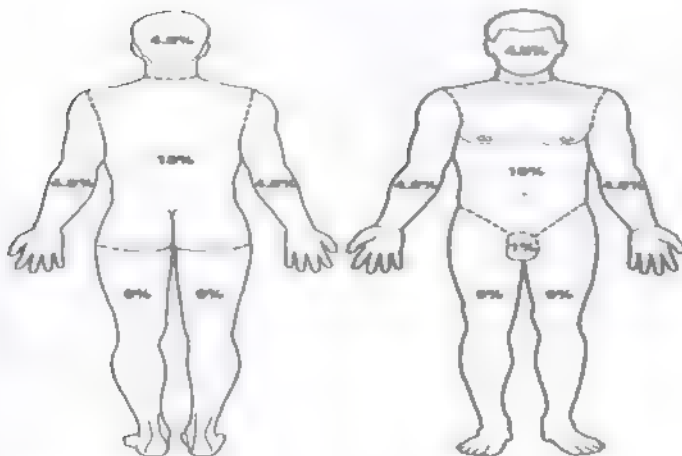
دهيان مهديق سلفانه

مهترسی و توندیا سوتن ب سهر چوار تشاندا دهیته دابه شکر:

1. پروبه ری سوتن.
2. کیراتیا سوتن.
3. جهن برین لی پهیدا بووی.
4. ته مه ن.

1 - چه وانیا هه ژمارتا ریژه یا سوتن (پروبه ری سوتن):

- سهر (لای سینگ و پشت) 9%
- ده ست و ملی راستی (لای سینگ و پشت) 9%
- ده ست و ملی چه پن (لای سینگ و پشت) 9%
- پروبه ری له شی یی سینگ 18%
- پروبه ری له شی یی پشت 18%
- پروبه ری کوئه تدامی زاوژی 1%
- ژ رانی هه تا پیی راستی (لای سینگ و پشت) 18%
- پی یی چه پی (لای سینگ و پشت) 18%





## 2- کيراتييا سۆتنی:

ئه‌گه‌ر نه‌خۆشی هه‌ست ب ئيشانی کر ل قی ده‌می پله‌یا سۆتنی ب پله  
ئیک بان دوویه به‌لێ ئه‌گه‌ر هه‌ست ب ئيشانی نه‌کر نه‌خۆشی ب پامانا  
سۆتنا پله سێه ژه‌ر کو ده‌مارین هاتینه سۆتن و ب مه‌ترسییه‌کا پ‌ژد ده‌ینه  
هه‌ژمارتن ل سه‌ر ژيانا نه‌خۆشی.

## 3- جه‌ئ برین لێ په‌یدا بووی:

سۆتن ژ جه‌هک بۆ جه‌هکی دیت‌ر ب مه‌ترسیداربه‌ و یا جیاوازه، ژبه‌ر کو  
هنده‌ک جه‌ئن له‌شی ده‌مار و لوله‌یین خوینی زیده‌تر ژ هنده‌ک به‌سبن  
له‌شی هه‌نه بو‌موویه سۆتن ل سه‌ر و چاف و مل و زکی ژیکجیاوازه و  
مه‌ترسییا وان ژیک پ‌تر و جیاوازه.

## 4- ته‌مه‌ن:

بێ گومان سۆتن ل ته‌مه‌نه‌کی ژ بۆ ته‌مه‌نه‌کی دیت‌ر جیاوازه بو‌موونه سۆتن  
ل ده‌ف هنده‌ک که‌سان یین سیسته‌می به‌رگریا له‌شی وان یا لاواز ئه‌گه‌ر  
نووشی سۆتنی بوون پ‌تر مه‌ترسییا تووشبوونی ب هه‌وکرئین به‌کترایی یین  
ب مه‌ترسی ل سه‌ر هه‌یه وه‌کی زارۆکین نوی بووی یان که‌سین ب ته‌مه‌ن.



- چ تىشتىن ۋەكى لىسقىيان نەدانە ل سەر جەن سۆتتى كو ەمىنيتە پىتقە.
- چ پارچە قوماشان نەدانە ل سەر جەن سۆتتى.
- چ بەمىيىن نۆزدارى نەدانە ل سەر جەن سۆتتى.
- ب چ رەنگان ئەو پەقىشكىن ل سەر جەن سۆتتى دروست دىن نە پەقنە.

### سۆتن ژ ئەگەرىن كىمىيى:

ئەو سۆتنن يىن ژ ئەگەرىن ھىندەك ماددەيىن كىمىيى ل دەمى بەر پىستى لەشى دكەقن لەش د سۆزىت، ماددەيىن كىمىيى يىن دكەقنە سەر پىستى لەشى و د سۆژن ب خوارنا پىستى لەشى دەيتە نىاسىن ژبەر كو ل دەمى دكەقنە سەر پىستى لەشى ئىكسەر لەشى دسۆژن و كىر دچىتە خوار (تەماشەيى وىنەيى N79 بکە).



ۋىنەيى N79

### ھوکارىن سۆتتى ژ ئەگەرىن ماددەيىن كىمىيى:

1. دىيت ب رىكا تاوانان بىت.
2. دىيت ب رىكا خۇكوشتى بىت.
3. دىيت ب رىكەفت بىت.

چه وانییا نه نجامدانا فیراگه هشتین دہستیکی (لإسعافات الأولية) ل

دہمنی هه بوونا سوتنا ژ نه گهرین کیمیایی:

1. جلکتن نه خووشی ژ بهر نه که هه تا تو ئافق ل جهی سوتنی دکهی و ریژه به کا باش با ئافق ل جهی سوتنی بکه پاشان جلکتن نه خووشی ژ بهر بکه (ته ماشه یی ونه یی N80 و N81 بکه).
2. نه گهر جهی سوتنی بچوبک یان مه زن بیت 10 هه تا 20 خوله کان جهی سوتنی ب دانه ل بهر ئافق.
3. نه گهر ماده یی کیمیایی گه هشتیه لسهر سهر و چافان پندقییه ئیکسهر ب ئافق باش ب شوی (ته ماشه یی ونه یی N80 بکه).
4. د هه مان دهمدا په یوه نندین ب ژماره 122 با ترؤمبیللا هه واره اتنی بکه.

#### تییینی:

سهره دهر یکرن دگهل که ستن سوتن ژ نه گهرین ماده یی کیمیایی ل دهف په یدابووی ههر وهکی که سه کییه یی تووشی سوتنی بووی ژ نه گهری ئاگری.

ونه یی N80



ونه یی N81



بەيان سەدىق سەيفانە

سۆتۈن ژ ئەگەر ئىشكا پۇژۇ:

سۆتۈن ب حەتافى ژ ئەگەر ئىشكا سەر بەقشېقە دروست دىت و دەيتە  
پۇلنكرن ب سۆتۈن پلە ئىك يان ب سۆتۈن پلە دوو.

ئەگەر ئىن سۆتۈن ب پىكا ئىشكا پۇژۇ:

1. مانا ل بەر ئىشكا پۇژۇ ژ بۇ ماوئەكى درىژ.

2. كەسەن ھەستىارى ب ئىشكا سەر بەقشېقە ھەي.

❖ **تېيىنى:** چەوانىيا فېراگە ھىشتىن دەستىنكى ژ بۇ سۆتۈن ژ ئەگەر ئىشكا  
پۇژۇ روويدەن ھەر وەكى فېراگە ھىشتىن دەستىنكى ژ بۇ  
سۆتۈن پلە ئىك و دووئە.

دى چەوانى كەسەك تووشى سۆتۈنكا دژوار و ب مەترسى بووئە:

ئەگەر كەسەكى پىنگە ھىشى پىژەيا رووبەرى سۆتۈن 20% و پتر بوو يان  
زارۇك تووشى سۆتۈن بىت پىژەيا رووبەرى 10% و پتر ب پامانا  
مەترسىوونا بارودۇخىيە، سەروچاق، مل، دەست و پىن و سىنگ، كۈئەندامى  
زاوژى، دىنە ئەگەر كەسى تووشى ئەقان جۇرئىن سۆتۈن دىت ئاگەھ ژ خۇ  
نەمىنىت و بىتە ئەگەر ئىگىژبوونى.

**تېيىنى:**

❖ ژ بۇ زانبا چەوانىيا ھەژمارتا رووبەرى سۆتۈن ب شىوئەكى دروست  
و ستاندارد سەرەدانا لاپەرىن چووى بىكە.

دېيان سهديق سلفانه  
 سهر بارک و مه ترسيين دروست دېن پشته په یداوونا بارودوختن  
 سوتن:

- سهر بارک و مه ترسيين گشتي:

1. نارېشه يين گريډای دلي: نه ريکيا ليدانين دلي.
2. نارېشه يين گريډای کوته ندامن هه ناسي.
3. نارېشه يين گريډای و حوين و لوله يين خوښي.
4. نارېشه يين گريډای ده ماران.
5. نارېشه يين گريډای کوته ندامن هه رسي.
6. نارېشه يين گريډای کولچيسکان.
7. ژه هراويوون ب خوښي.
8. پويچيوونا جهن سوتن.
9. بيسه روبه ربوونا پيستي له شي.
10. تووشبوون ب گه نگرين.

ب شيوه په کي گشتي ل ده من هه بوون و دروستبوونا بارودوختن  
 سوتنيدا چپکه ين؟

1. پشتراستنه ژ پاراستنا ته ژ ناگري و هه ر تشتن بيته نه گه ري مه ترسيين ل  
 سهر ژيانا ته، نه گه ر ته زاني ب هاريکاريکنا که سن سوتي زيان دي ب  
 ته گه هيت و مه ترسي ل سهر ژيانا ته دروست بيت هاري قورباني  
 نه که!.
2. بنه ماین سهره کی يين فتراگه هشتنين ده ستينکي وه کی پشکنيکنا  
 هه ناسه دانن و ليدانين دلي ده ستينیکه.
3. په يوه ندي کرن ب ژمارا 122 يا ترؤميلا هه وار هاتني.
4. پيکولا راوه ستاندا سوتن بکه.
5. جهن سوتن لي په یدا بووي ب دانه بهر نافي.

پەيان مەدىق سائىئانەى

6. جل و بەرگىن كەسى سۆتى ژبەر بكة.
7. جەن سۆتن لى پەيدا بووى بدانه نەر ئاقا جەنە قىيى ئەگەر چ پەقىشك ل سەر پىستى نەخۆشى دەرنەكەفتىن.
8. جەن سۆنى تەزى بكة ژ بۆ ماوەين چەند خولەكەكان و بەفرى ب كارىنە ژ بۆ جەن سۆتى.
9. جەن سۆتى ب پارچەبەكە پاڧز ب داپۆشە.
10. ئەگەر پووبەرەكى مەزى ژ لەش نەخۆشى ھاتىستە سۆن ئاقى لى ئەكە ژ بۆ ھندى نەخۆش ژ نرەبوونا پلا گەرماتىيا لەشى بھتە ياراسن.
11. ب تنى پارچەبەكە پاڧز ب دانە سەر لەش نەخۆشى و پەبوەندىيى ب نرۆمبىلا ھەوارھاتنى بكة و پىشراست بە ژ ھەبوونا نىشاين ژيانى ل سەر نەخۆشى ھەتە تىما پزىشكى دگەھىت.
12. ژبلى ئاقى بان پارچەبەكە قماشى پاڧز و نەندروست چ كرنم و كەرەستەيىن دىتر د لەش نەخۆشى نەدە.

ئەو كىز نەخۆش يىن تووشى جۆرىن جۆدايىن سۆتنى دىن و پىندقىيە ب ھىنە پەوانە كرن و چارەسەركرن ژ بۆ نەخۆشخانەيى:

1. سۆتتا بەشەكى زۆر ژ لەشى.
2. سۆتتا سەر و چاقان.
3. سۆتتا دەست و پى، زك، ئەندامى كۆمى (پىشتى)، ئەندامى زاۋى.
4. سۆتتا گەھىن لەشى.
5. ل دەمى نەخۆشى ھەست ب بھىنەنگوون و گىزبوونى كر.

## به شئی پازدی

شئی پازدی

Shock

## شۆك - Shock

شۆك بارودۆخەككى مەترسىدارى تەندروستىيە ژ ئەگەرى كىمبونا پەستاناخوينى، شۆك دىتە ئەگەرى ئەفەگواسنا خوين تىر ئوكسجين يا پىدقى ژ بۆ پارچەيتىن جياوازين لەشى.

### هۆكارىن دروستبونا شۆكى:

1. ل دەمى دروستبونا پروویداين ئەچافەرىكى.
2. ل دەمى خوينەربونى، ژ دەستدانا رىزەيه كا رۆر ژ خوين.
3. ل دەمى زكچوونىن ب هير دا، ژ دەستدانا رىزەيه كا رۆر ژ شلەيان.
4. ئىشانە كا زۆر.
5. هەستىارىيه كا دژوار.
6. ژ كاركەفتنا دلى.
7. كارەب گرتن.





نیشانەن ھەبوون و تووشبوونا ب شۆكى:

1. زەربوونا پىستى لەشى.
2. تەزىبوونا پىستى لەشى.
3. شەداربوونا پىستى لەشى ل دەمى دەستىرنا پىستى لەشى.
4. زىدەبوونا پىزەيا ھەناسەدانى.
5. ھەبوونا ئارىشەيان د لىدانەن دلىدا.
6. لىدانەن ب لەز و لاواز.
7. نەخۆش تىھنى دىيت و داحوازا ئافى دكەت.
8. دىيت نەخۆش ب ھەلاقتىت.
9. ئەگەر د قۇناخىن مەترسىدار و دوماھىكى دابىت ئاگەھ ژ خۇ نامىيت نەخۆشى.

✦ ئەگەر د دەمى پىدەفیدا قىراگەھشتىن دەستىنكى (لإسعافات الأولية) ژ بۆ نەخۆشى نەھىنە ئەنجامدان ھەتا تىرۇمبىلا ھەوارھاتنى دگەھىت د بىت نەخۆش ژيانا خۇ ژ دەست بدەت و بىيە ئەگەرى مرنى.

ئه‌گه‌ر كه‌سه‌ك تووشى شوک (الصدمة) ئى ببيت دى دناف دوو قوناخان

دا ده‌ربازييت:

1- قوناخا ئىككى چيه:

شانسى قه‌گه‌راندىن ژ بو ژيانى ين هه‌ي، نه‌خوش د شيت بهيتته قه‌گه‌راندىن  
ژ بو بارى ئاسايىي خو ل ده‌مى هه‌ر زوى چاره‌سه‌ريين ده‌ستپىكى ژ بو  
نه‌خوشى ده‌يته نه‌نجامدان و نه‌ف قوناخه ده‌يته ب ناكفرن ب قه‌گه‌رانا  
شوكنى (Shock Reversible).

2- قوناخا دوويى:

شانسى قه‌گه‌راندىن ژ بو ژيانى نييه (نه‌خوش ب ئه‌گه‌ره‌كى زور ژيانا خو  
ژ ده‌ست دده‌ت و د مريت)، د قى قوناخى دا ئوكسجين پيدى ناگه‌ه‌يته  
ئه‌ندامين گرنگين له‌شى ژوان وه‌كى ميشكى و خابه‌يين نه‌خوشى پيچ د بن و  
د مرن و شانسى قه‌گه‌راندا نه‌خوشى دووباره ژ بو بارودوخى ئاسايىي ژيانى  
گه‌له‌ك زه‌حمه‌ت د بيت و دبته ئه‌گه‌رى ژ ده‌ستدانا نه‌خوشى و مرنى، نه‌ف  
قوناخه ده‌يته بناكفرن ب نه‌قه‌گه‌رانا شوكنى (Shock Irreversible).

په‌يدا بوون و تووشبوونا شوكنى ژ ئه‌گه‌رى كيم خوينيى:

ئه‌گه‌ر: خوينه‌ره‌بوونا ناهه‌كى و ده‌ره‌كى ژ ئه‌گه‌رىن جودا جودا ژ وان  
پروويديانين ترومبيلان، خوړين جوداينين نه‌خوشيان وه‌كى برينين گه‌ده‌ي و  
دواژه‌ گرئ و ...هتد.

نیشان: گوهورينا پيستی له‌شى ژ بو ره‌نگى زه‌ر، خوهدان، ته‌زيبوونا پيستی  
له‌شى، كيمبوونا ئاستى هووشيارىي ژ ئه‌گه‌رى دروست كارنه‌كرنا ميشكى،

لېئانېن ب ھىز و لاواز، كېمبونا پەستانا خوينى، كېمبونا دەرچوونا خوينى  
ر دلى ژ ئەگەرى كېمبونا قەبارەيى خوين و ئوكسجىنى.

پەيدابوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرى ھەستىارىيى:

شۆكبوون ژ ئەگەرى ھەستىارىيى دروست د بىت ب ھەستىارى ب  
دەرمان و چارەسەرييان، ئەگەر ھەر زوى ئەھىتە چارەسەركرن ب رىكا  
دەرمانىن دژە زىندەيى دىت بىتە ئەگەرى مرنى.

پەيدابوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرى تىكچوونىن خانەيى:

ئەوونە ژ بۇ ئەقى جۇرى شۆكى ژەھراويبوونا خوينىيە ب مىكرۇبىن  
جوراوجۇر، پەيدابوون و تووشبوونا شۆكى ژ ئەگەرى تىكچوونىن خانەيى ب  
زەھمەتربىن جۇرى شۆكى دھىتە ھەژمارتن ژبەر نەزانىنا ئەگەرىن دروستىن  
شۆكى و تىكچوونا ئىسولوجىيا خانەيان، گەلەك نەخۇش ل دەمى تووشى  
شۆكى دىن چارەسەر دكەن ب رىكا شۆك ژ ئەگەرى كىم خوينىيى پاشى  
پشتى چەند ھەفتىيەكان نەخۇش ژ ئەگەرى ژەھراويبوون ب خوينى ژيانا خۆ  
ژ دەست ددەن.

ئەگەرىن پىشەخت يىن پەيدابوون و دروستبوونا شۆكى:

1. پىربوون.
2. تووشبوون ب نەخۇشيا شەكرى.
3. ھەوكرىن دۆمدرىژ.
4. چارەسەركرن ب كۆرتىزۋلى و دەرمانىن دژەزىندەيى.
5. پشتى نەشتەگەرييان.

چەوانيا ئەنجامدانا ڤيراگەهشتين دەستينكى (الإسعافات الأولية) ل

دەمى هەبوونا بارودۆخين شوکى:

1. پشکينکونا نيشانتين گرنگين زيانى، پشتراست به ژ ڤهکرنا بۇريا هەواى و هەناسەدان و لبدانين دلى.
2. ئوکسجينى ب ئەخوشى بده.
3. راوهستاندنا ئەگەرى شوکى ئەگەر د شياندا بيت بوغوونه راوهستاندنا خوينه ربوونى و ...هتد.
4. بلندکرنا پيئين ئەخوشى.
5. پاراستنا پلا گەرماتبا ئەخوشى بکە ب پیکا دانانا بەتەنیهکى ل سەر ئەخوشى.
6. ئەگەر کەسەک تووشى شوکى ببيت ب چ پەنگان خوارن و ڤهخاران ئەدى.
7. هەر دەمى پندقى بکەت پندڤيه ئیکسەر دەست ب ئەنجامدانا ڤهژاندنا دل و سیهان و هەناسەدانا دەستکرد بکەى.
8. ژبیرنەکە ل هەر دەمى پندقى بيت پندڤيه ئیکسەر پەوهەندیى ب ژمارا 122 يا ترومبىلا هەوارهاتن بکەى.

### تېيىنى:

- ➡ ژ بۇ زانينا نيشانتين گرنگين زيانى Vital Signs وهکى هەناسەدان و لبدانين دلى و ...هتد و چەوانيا پيقانەکرنا وان ب شيوهیهکى تير و تەسەل هاتینه بهسکرن و شروڤهکرن ل بەشى ئیکى ژ پەرتووکی.
- ➡ ژ بۇ زانينا چەوانيا ئەنجامدانا ڤهژاندنا دل و سیهان CPR ب شيوهیهکى تير و تەسەل هاتینه بهسکرن و شروڤهکرن ل بەشى سىي ژ پەرتووکی.

به شى شازدى

بى هوشیرون

(کیر — وون)

## بى ھۆشبوون (گېزىبوون)

ب پامانا بى ئاگەھبوويىيە ژ بۇ ماوھىيە كى دەمكى (چەند خولەكەكان)،  
ئەگەرئى بى ھووشبوونى قەدگەرئى ژ بۇ ئەگەھاندنا خوين و ئوكسىجىنا  
پىدقۇ ژ بۇ خانەيىن مېشكى (تەماشەيى ويئەيى P82 بىكە).

- د پتريا بارودۇخىن بى ھۆشبوويىدا پىشتى ماوھىيە كى كورت نەخۇش دووبارە  
قەدگەرئىتە بارى ئاسايى ھەتال دەمى گەھىشتنا خوين و ئوكسىجىنا پىدقۇ ژ  
بۇ خانەيىن مەژى.

- د ھندەك بارودۇخىن دېتر يىن بى ھۆشبوويىدا نەخۇش ب تەمامى بى  
ھۇش دىيىت و ب دەنگ بلىدكرن و لئاندىن نەخۇش ناھىتە سەر ھىتىن خۇ  
ب ساناهى د قان بارودۇخاندا، د بىت نەخۇش بچىتە د بارى بى ھۆشبيى دا  
ب تەمامى (غىبوبة تامە).



ويئەيى P82

نیشانىن بى ھۆشبوونى:

1. گوھۇرنا پەنگى پىستى سەروچاقان.
2. خۆھدان.
3. تەزىبوونا دەست و پىيان.
4. ھەستىكرن ب گىزبوونى.
5. ھەلاقتى.

ھۆكارىن دىنە ئەگەرى بى ھۆشبوونى:

كىمبونا گەھشتا خويى ژ بۇ خانەينىن مېشكى ژ ئەگەرى....

1. كەيفخوشىيە كا مەزن.
2. خەمە كا گران.
3. زۇرنا سەرى و گىزبوون يا ژ نىشكە كىقە.
4. خوينبەربوون.
5. ئەئاسىيىبوونا لىدانىن دلى.
6. كىم خوينى.
7. كىمبونا رىزە يا شەكرى دناف خوينىدا.
8. سترىس.
9. تەپ (الصرع).
10. كىمبونا پەستانا خوينى يا ژ نىشكە كىقە ل دەمى بارودۇخىن  
تووپەبوونە كا زۆر و دەروونىدا ل بەشى خوارى يى لەشى و پىياندا.
11. ژەھراوويىوون ب ماددەينىن ھوشبەر و گازىن ژەھراويدا.
12. بارودۇخىن توند يىن پەبۇين دىيە ئەگەرى تەنگىبوونا بۇريا  
ھەناسەدانى.

چەوانىيا ئەنجامدانا قىراگەهشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) ل دەمى ھەبوونا بى ھۆشبوونى (للإغماء):  
ئەگەر نەخۆشى ھەستىكىر دى تووشى بى ھۆشبوونى بىت ئەقان پىنگاڧىن ل خوارى دياركرى ئەنجامدە..

1. ھاريكارىيا كەسى نەخۆش بىكە ب رېنتە خوارى (نەماشەى وېنەى P83 بىكە).
2. داخوار ژ نەخۆشى بىكە ھەناسەىەكا كور ب ھەلكىشەت.
3. پىشتراستە ژ ھەبوونا ھەواىەكى پاڧز بى د ھەلكىشەت نەخۆش.
4. نەخۆشى نەھىلە ب تى ھەنا ب تەمامى مەترسى ل سەر ژيانا نەخۆشى ب دومايىك بەيت.



ونەىن P83

### تېببى:

پشتى ئەنجامدانا قىراگەهشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) بىن ل سەرى ھاتىنە بەھسكەرن و ئەگەر ھەر نەخۆش بى ھۆشبوو و نىشانىن گىرگىن ژيانى Vital Signs ل دەڧ نەمان پىنڧىيە ئىكسەر دەست ب ڧەژاندنا دل و سىھان CPR و ھەناسەدانا دەستكرد بىكەى.



➤ نیشانی گرنگین ژيانی Vital Signs چنه و چه‌وا دهینه پیقان؟  
سهره‌دانا به‌شی ئیکێ ژ په‌رتووکی بکه، ب شیوه‌یه‌کی تیر و ته‌سه‌ل  
هاتینه به‌حسکرن و شروقه‌کرن.

➤ ژ بو زانینا چه‌وا بیا نه‌جامدانا فه‌ژاندنا دل و سیهان CPR و  
هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد سهره‌دانا به‌شی سیی ژ په‌رتووکی بکه ب  
شیوه‌یه‌کی تیر و ته‌سه‌ل هاتینه به‌حسکرن و شروقه‌کرن.

چه‌وانییا نه‌جامدانا قیراگه‌هشتتین ده‌ستیکی (لإسعافات الأولية) ل  
ده‌می هه‌بوونا بیهوشبوونی (للإغماء):

- نه‌گه‌ر نه‌خوش بی هوشبوو...

1. نه‌خوشی درێژ بکه ل سهر پشتی ل سهر نه‌ردی.
2. هه‌ردووک پینین نه‌خوشی بلندتر لیکه ژ له‌شی وی (ته‌ماشه‌یی  
وینه‌یی P84 بکه).
3. حل و به‌رگین ته‌نگ ژ به‌ر نه‌خوشی بکه ب تایبه‌تی ل ده‌ورۆبه‌رین  
سینگی و ستۆی نه‌خوشی.
4. دویرتیخستنا مرو‌فان ژ ده‌ورۆبه‌رین نه‌خوشی ژ بو هندی هه‌وابه‌کی  
پاقر ب هه‌لکیشیت (نه‌گه‌ر هه‌بن).
5. به‌رده‌وام پشتراسته‌ ژ هه‌ناسه‌یا نه‌خوشی و فه‌کرنا بۆریین هه‌وا‌ی ب  
رێکا (هه‌ستێ بکه، دینتی، گو‌ه‌لینبوونی) (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی P85  
بکه).
6. به‌رده‌وام پشتراسته‌ ژ هه‌بوونا لێدانان.

- نه‌گه‌ر هه‌ناسه‌دان و لێدان هه‌بوون به‌رده‌وامیی بده پینگافین ل خوارێ  
دیارکری:

7. ل ده‌می فه‌بوونا بۆریین هه‌ناسه‌دانێ پارێزگاریی ژیکه.

8. نه‌خوشی گه‌رم بکه.

رەيان سەدىق سالىفانەي

9. ب خاويلەكا نىمچە تەر ل سەر سەرۇچاڭئىن نەخۇشېدا بىنە بەلى ب چ

رەنگان ئاقى ل نەخۇشى نەكەي.

10. چ تىستان ب رىكا دەقى نەدەيە نەخۇشى ژبەر كو مەترىسپا ھەلاڧىتنى

دى ل سەر نەخۇشى دروست بىت و دوير نىنە ل دەمى ھەلاڧىتنى

بچىتە دناڧ بۇريا ھەناسەدانىدا.

ۈنەن P84



ۈنەن P85

چەوانىيا ئەنجامدان ئاڭاگە ھىشتىن دەستىكى (لإسعافات الأولية) ل

دەمى ب تەمامى كەسەك يى بى ھۆشەت (غىبوة):

1. پىكۇلا ھىياركنا كەسەك يى ھۆش بەتتە كرن ب رىكا ناقەدەكى ھەستىار بوغۇوبە راكئشان و شاندنا گۆھى و ...ھتد.
2. ئەگەر ب رىكا پىنگاڭا ئىكى كەسەك يى ھۆش ھىيار نەبوو دەست ب ئەنجامدان ياساين (A.B.C.D.E) بكە ل بەشى دووى يى پەرتووكى.
3. ئەگەر نەخۆشى ھەناسەدان دا بدانە د بارودۇخى چاكبونيىدا (ئەگەر چ برىنن مەزن و ب مەترسى ل ئەوان جەئىن لەشى نەبن)، (تەماشەيى وئەنەك P86 بكە).



1 Tilt head backwards ensure clear a way and straighter head and neck



2 Place arm at side and other arm across chest with hand against cheek



3 Bring far knee up to a 90° angle



4 Roll person over towards you with knee at angle and ensure head is supported

بني هوشبون ژ نه گهری نه خوشیا شه کری

پتريا جاران نه خوشیا شه کری دهیته پولینکرن ژ بو دوو جوران:

1. نه خوشیا شه کری جوری 1

2. نه خوشیا شه کری جوری 2

جوره کی دی یی نه خوشیا شه کری یی هه دهیته هژمارتن شه کرا  
دوو گیانیی یان دینژنی په بدابوونا شه کری د ده می دوو گیانبوونیدا.

نه خوشیا شه کری جوری ټیکی:

نه خوشیا شه کری د جوری 1 په بدابوونا شه کری د ده می دوو گیانیی یان دینژنی په بدابوونا شه کری د ده می دوو گیانبوونیدا.  
دوو گیانیی یان دینژنی په بدابوونا شه کری د ده می دوو گیانبوونیدا.  
بوماوه یی و هنده ک جاران ژینگه ها دهوروبهر.

نه خوشیا شه کری جوری دووی:

د سانس نه کراسمدا هه نه سولبی مدفی دروست بکوت، نه لی  
نه سولبی دهته دروستکر کارنکرنی ل سهر حابه سی له سی بکوت و  
جانان ل ده ف نهو که سین قه له و یان سیسته مه کی نه پیکتیختیینی خوارنی  
هه ی یان ژ نه گهری نه خوشییتن بوماوه یی و میژوویا خیزانی ل گه ل  
نه خوشیا شه کری ژ جوری 2 هه ی ل ده ف په پدا دبیت، پتريا جاران د سهر  
ژبی 35 هه تا 40 سالی و سهردا نه ف جوری نه خوشییتن ل ده ف دیار دبیت،  
د سانس هه ب پیکا وه رزشکر و پیکتیختستنا سیسته می خوارنی و  
پاریزه کا دروست کونترولکرنا نه خوشیا شه کری ژ جوری 2 بهیته کرن، ب تنی  
هنده ک بارودوخین تاییه ت نه بن پیدفی بکارهینانا نه نسولین و دهرمانان

بەيان مەدىق سىتفانەي  
دېن، د قى بارودۇخىدا پىدقئىيە ل بىن چاقدىرى و پراوئزا سۆزدارىن  
تاييەمەندۇق دەرمەن بھىتە بكارهينان.

نەخۇشيا شەكرى جۇرى سىيى ئانكو د ماوھىي دووگيانبونا ئاندا:  
بىن د دەمى دووگىسىد نەف جورى نەخۇسسا شەكرى دەردكەقت،  
بىن گۇمان ئۇ چەند ھۇكاران دزقريت ئۇ وان ھۇكارىن بۇماوھىي، ئىنگەھا  
لى دزيت، تىكچووا ھىدەك ئۇ ھۆرمۇئىن دابكى د دەمى دووگيانبىيىدا، ئۇ  
پىدقئىيە نەردەوام پشكىنا شەكرى نەنجام بەدەت ب تاييەتى ل دەمى  
دووگيانبىيى و پشتى دووگيانبىيى، ئۇ بەر كۆ ئوسرىلەك سەكرا دووگيانبىيى  
د دەمى دووگىسىد نەف جورى نەخۇسسا شەكرى دەردكەقت،  
نەخۇشيا شەكرى ئۇ جۇرى دووگىيەت.

بىن ھۇشبوون ئۇ ئەگەرى نەخۇشيا شەكرى دەيتە دابەشكرن ئۇ بۇ:  
1. بىن ھۇشبوون ئۇ ئەگەرى بلىندبوون پىژەيا شەكرى.  
2. بىن ھۇشبوون ئۇ ئەگەرى بلىندبوون پىژەيا ھۆرمۇئى نەنسولېن  
(كىمبوون پىژەيا شەكرى).

بىن ھۇشبوون ئۇ ئەگەرى بلىندبوون شەكرى:  
ئەگەر:  
نەنجامى بىن ھۇشبوون ئۇ ئەگەرى شەكرى ئۇ نەنجامى كىمىيا نەنسولېنى و  
بلىندبوون پىژەيا شەكرىيە دناف خوينىدا.

پەيدان سەدىق سالتقانى

نیشان:

ھەناسەدانا ب لەز و کوير، لاوازبوونا لیدانان، بېھنا نەخۆش ژ دەقى ل دەمن ھەناسەدانى، ھەستىكرن ب تېھنىبوونى، رېدەبوونا جارین مېزكرن، ھىكبوون و خۆھدان و ...ھتد.

قېراگە ھىشتىن دەستىكى:

قەگۈھاستنا نەخۆشى ژ بۆ نەخۆشخانە بې ب شىۋەيەك بىلەز، دانانا نەخۆشى د بارودۆخى چاكبوونىدا (تەماشەى وېنەى P87 بکە).

وېنەى P87



بى ھووشبوون ژ ئەگەرى بلىندبوونا ھورمۆنى ئەنسولين:

ئەگەر:

كىمبوونا رېژەيا شەكرى دناف خوينىدا ژ ئەگەرى دانا رېژەيەكا زۆر ژ ئەنسولينىيە ژ بۆ نەخۆشى يان نەخوارنا پېدقى ژ لايى نەخۆشىقە.

هه‌ستکرن ب سه‌رمای، گوهورینا پیستی له‌شی ژ بو ره‌نگی فه‌بووی، لیدانین ب له‌ز و لاواز، هه‌ستکرن ب برسبوونی، خۆهدان، سه‌رنیشان، گرژبوون، دبیت هنده‌ک نبشاین ل سه‌ر به‌ری بی هۆشبوونی ل ده‌ف دیار بن دبیت ژیک چ نیشان ل سه‌ر نه‌خۆشی ده‌ر نه‌که‌فن.

### فیراگه‌هشتتین ده‌ستیکی:

ئیکسه‌ر دانا شه‌ربه‌کا شرین یان شرینا هییه‌کی ب نه‌خۆشی نه‌که‌ر هه‌ست ب برسی کر، نه‌که‌ر چ به‌رسفدان ژ لاین نه‌خۆشبه‌ نه‌بوون و ب پیدقییه ئیکسه‌ر به‌ته‌ره‌وانه‌کرن ژ بو نه‌خۆشخانه‌یی به‌رده‌وام پیدقییه نیشانین گرنگین ژبانی Vital Signs به‌رچاف به‌ته‌ره‌گرین.

### تییینی:

➤ پشی نه‌نجامدانا فیراگه‌هشتتین ده‌ستیکی (الإسعافات الأولية) یین ل سه‌ری هاتینه به‌حسکرن و نه‌که‌ر هه‌ر نه‌خۆش بی هۆشوو و نیشانین گرنگین ژبانی Vital Signs ل ده‌ف نه‌مان پیدقییه ئیکسه‌ر ده‌ست ب فه‌ژاندنا دل و سیهان CPR و هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد بکه‌ی.

➤ نیشانین گرنگین ژبانی Vital Signs چه‌ و چه‌وا ده‌ینه پیشان؟ سه‌ره‌دانا به‌شی ئیکی ژ په‌رتووکی بکه‌، ب شیوه‌یه‌کی تیر و ته‌سه‌ل هاتینه به‌حسکرن و شه‌وه‌کرن.

➤ ژ بو زانینا چه‌وانیا نه‌نجامدانا فه‌ژاندنا دل و سیهان CPR و هه‌ناسه‌دانا ده‌ستکرد سه‌ره‌دانا به‌شی سینی ژ په‌رتووکی بکه‌ ب شیوه‌یه‌کی تیر و ته‌سه‌ل هاتینه به‌حسکرن و شه‌وه‌کرن.

په یان مه دیق سلیشانه ی

به شی هه قدی

کاپ

المرج - Topology



### ته‌پ - الصرع - Epilepsy

ژ بارودۆختین به‌ره‌لاف ده‌یتته هه‌ژمارتن و کاریگه‌ریی ل سه‌ر می‌شکی دکه‌ت، ته‌پ ( الصرع ) په‌یدا دبیت ژ نه‌گه‌ری تیکچوونا چالاکیی کاره‌بایی یین می‌شکی کو دبیتته نه‌گه‌ری کرنا هنده‌ک ره‌فتارین نه‌ئاسایی و بی‌حه‌زا نه‌خۆشی (لا إرادي) یین کاتی (ده‌مکی)، د شیاندايه بنه‌ نه‌گه‌رین په‌یداوونا گه‌له‌ک نیشانان، تووشبوون ب ته‌پ ( الصرع )ی دشیاندايه ل هه‌می ته‌مانان پوویده‌ت به‌لن پتریا جاران ل ده‌ف زارۆک و که‌سین د سه‌ر ژیی شیتست سالیی دا په‌یدا دبیت (ته‌ماشه‌یی وینه‌یی Q88 بکه‌).



ونه‌یی Q88

هۆکارین دروستبوونا ته‌پ ( الصرع )ی:

- ل ده‌ف زارۆک و زارۆکین نوی بووی....

1. خه‌ندقین.
2. هه‌وکر.
3. بلندبوونا پلا گه‌رماتییا له‌شی.
4. کیمبوونا پژه‌یا شه‌کری دناف خوینیدا.
5. کیمبوونا فیتامین بی 12.
6. به‌رنخودانا فیدبوویان و کاریگه‌ریی و.

پەيان سەدىق سەيفانەي

- ل دەف مەزن و پىگەهشتىيان....

1. شۆك.
2. ھەوكرن.
3. ھەبوونا گرنيان د كلۇختى سەريدا.
4. جەلتەيا دلى.
5. نىشك X-Ray.
6. بلندبوونا پەستانا خوینى.
7. ژەھراويبوون.
8. كحول.
9. گرنا لوولەيتن خوینى يتن مەژى.

نیشانين ھەبوون و تووشبوون ب تەپ ( الصرع )ئى:

- نیشانين پىشوەخت....

1. ھەستكرن ب بى ھوشبوونى.
2. ھەستكرن ب گىژبوونى.

- نیشانين دەمى ھەبوونا تەپ ( الصرع )ئى....

1. ژ دەستدانا ھوشيارىيى.
2. كەفتى و گىژبوون.
3. گرژبوون ل ھەمى ماسۆلكەياندا ژ بۆ ماوھين 20 ھەتا 25 چركەيان.
4. راوھستيانا ھەناسەيى.
5. گوھۆپىن د پىستى لەشيدا.
6. زۆر مېزكرن.
7. ھاتنا ژ دەرڤەيا ئەزمانى نەخۆشى و دەرکەفتنا دەردانىن ئەناسايى و سەرۆشتى.

- نيشانين ل ده‌مى پىشتى هه‌بوونا ته‌پ (الصرع) ى پەيدادبن:

1. دووباره‌ ئاگه‌ه ژ خو بوون بى هه‌ست ب چ روويدانان بکه‌ت.
2. هه‌ستکرن ب ئيشانه‌کا زور د ماسۆلکه‌ياندا.
3. نه‌ستنه‌کا کویر.

چه‌وانيا نه‌نجامدانا فتراگه‌ه‌شتنين ده‌ستپىكى (الإسعافات الأولية) ل

ده‌مى که‌سه‌ک تووشى (ته‌پ - الصرع Epilepsy) دبیت:

1. نه‌خۆشى دريژ بکه‌ سه‌ر نه‌ردى.
2. ژبه‌رکنا جلکين ته‌نگ.
3. پارچه‌یه‌کا پاته‌ يان قوماشه‌کى پاقر ب دانه‌ د نافه‌را ددانين نه‌خۆشيدا ژ بۆ پاراستنا نه‌زمانى نه‌خۆشى ژ برينداربوونى.
4. د زويترين ده‌مدا داحوازا ترومبىلا هه‌وارهاتنى بکه‌.
5. ده‌رمان و چاره‌سه‌ريين پيندقى تىما ژ نه‌خۆشخانه‌يى هاتى دى ب نه‌خۆشى ده‌ن.
6. نه‌گه‌ر پيندقى نه‌کر نه‌خۆش په‌وانه‌ی نه‌خۆشخانه‌يى به‌يته‌ کرن پيندقىيه‌ ته‌ ئاگه‌ه ژى هه‌بيت و ب چ ره‌نگان نه‌هيله‌ پىشتى چاکبوونى ئیکسه‌ر ترومبىلى ب هاژوت يان مه‌له‌فانيان بکه‌ت و...هتد.

### تەييارى:

پشتى ئەنجامدانا ئىبراگە هشتىن دەستىنكى (الإسعافات الأولية) يىن د  
لاپەرتى چوویدا هاتىنە بەحسكەرن و ئەگەر هەر نەخۇش بى ھۆشبوو و  
نیشانىن گەنگىن ژيانى Vital Signs ل دەف نەمان يىدقەئە ئىكسەر  
دەست ب قەژاندانا دل و سىهان CPR و ھەناسەدانا دەستکرد بگەى.

نشانىن گەنگىن ژيانى Vital Signs چنە و چەوا دەئىنە پىقان؟  
سەرەدانا بەشى ئىكىن ژ پەرتووگى بگە، ب شتوہىەگى تىر و تەسەل  
ھاتىنە بەحسكەرن و شروۋقەكەرن.

ژ بۇ زانىنا چەوانىيا ئەنجامدانا قەژاندانا دل و سىهان CPR و  
ھەناسەدانا دەستکرد سەرەدانا بەشى سىيىن ژ پەرتووگى بگە ب  
شتوہىەگى تىر و تەسەل ھاتىنە بەحسكەرن و شروۋقەكەرن.

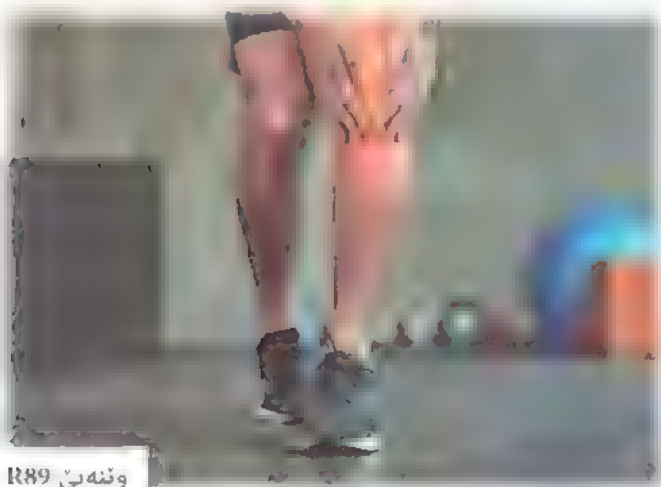
به شی هه ژدی

گرانیون

المشروبات

## گرژبوون - التشجات

نیفلج (شلل) یان گرژبوون ږوویدهت د چهد پارچه په ک بان هه می ماسؤلکه یین له سیدا ژ بو ماوه په کی، دبیت که س نووشی گرژبوونی د بیت بیته نه گهری بن ناگه هبوونی ژ خو یان ژیک ناگه ه ژ خو هه بیت (ته ماشه یی وینه یی R89 بکه).



وینه یی R89

نه گهرین په یدابوونا گرژبوونان (التشنجات):

1. زاړو کین ل ژیر ته مه نی ۵ سالییډا ژ نه گهری بلدیوونا پلا گهرماتیا له شی.
2. توو شبوون ب ته پ (الصرع) ئی.
3. ل ده می نافرته یا ب دوو گیان بیت.
4. برینداربوونا سه ری و خوینه ربوون دگه لد.

نیشانەن پەیدا بوونا گرژبوونان (التشنجات):

1. بێهوشبوونا نەخۆشی و ھشکبوون و رەقبوونا ماسۆلکەیان دبیت ھەتا 30 چرکەیان فەبکیشیت و پاشی رەجفینا ماسۆلکەیان.
2. د ماوەی ھشکبوون و رەقبوونا ماسۆلکەیاندا دبیت ھەناسەدان ب راوەستیت و ھندەک دەرھافتر ژ دەفی دەرکەفن و دبیت نەشیت کونترۆلەمیز و پیساتیی بکەت.

چەوانییا نەجامدانا ئێراگە ھشتین دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل

دەمی کەسەک تووشی گرژبوونان (التشنجات) دبیت:

1. پاراستنا قوربانی ژ زیان گەھاندن ب خۆ.
2. نەخۆشی درێژ بکە سەر پشتم.
3. جلکین تەنک ژبەر نەخۆشی بکە بوەموونە فەکرنا قۆلپکیت فەمیس یان بویانباخ و... ھتە.
4. چەند خولەکەکان چافەرێبە ھەتا گرژبوون کیم دبن و ب دوماھیک د ھنن.
5. ئەگەر قوربانی ھەڵاقت سەرێ وە بۆ لایەکی ب زفرینە.

- د ماوەی گرژبوونیدا:

✗ پێکولا راوەستیانا گرژبوونی نەکە.

✗ چ تشتی نەدە نەخۆشی ب رێکا دەفی.

6. ئەگەر نەخۆش پشتمی گرژبوونان بکە نەخۆشی ب دانە د بارودۆخی چاکبوونیدا (تەماشەیی وینەیی R90 بکە) و چافەرێبە ھەتا نەخۆش ژ خەو ھشیار دبیت.

په یان مهدیق سلیقانه  
بارودوحي بهره‌ف چاکوونئ (وضع الإستفاقة) (Recovery Position)



وینه‌ی R90



## بەشى نۆزدى

تەبىئىيەت - رايون

تەبىئىيەت - رايون

## ژەھراۋىيۈۈن - التسمم - Poisoning

ژەھراۋىيۈۈن گەھىشتا كەرسەنە يان ماددەيەك ب زيان و نەباش ژ بۇ لەشى ب ھەر پىكا ھەيىت ۋەكى دەرزى لىدان، خوارن و قەخارن و ھەلمزىن و ... ھتە، نىشائىن توۋشۈۈن ب ژەھراۋىيۈۈن دىيىت ژ نىشكەكىفە دەرېكەڭن و د دژوار بىن و ھەروەسا دىيىت د ماۋەين كىمىر ژ خولەكەكەن ھەتا 48 دەمژمىران ياشى دەرېكەڭن، مەترىيا توۋشۈۈن ب ژەھراۋىيۈۈن د زارۋەك و كەسەن ب تەمەن دا زىدەنرە ب بەراۋردىكرن دگەل مەزن و پىنگەھىشتىيان. (تەماشەيى ۋىنەين S91 بىكە).

ۋىنەين S91



نىشائىن توۋشۈۈن ب ژەھراۋىيۈۈن (التسمم) ى:

- ل سەر پىستى لەشى....

1. خۇريان.
2. سۇرۈۈن.
3. ۋەپمىن.
4. سۇتتا جەي.

- ل سەر كۆنەندامى ھەناسەدانى....

1. خۆھدان.
2. كۆخك.
3. خەندىق.
4. بەيتتەنگىوون.

- ل سەر كۆنەندامى ھەرسكرنى....

1. زكچوون.
2. ھەلاقىتن.
3. ئىشانا گەدەي.

- ل سەر سېستەمى زفړوكا خوينى و دلى....

1. نىشانىن تووشبوون ب شۆكى.

چەوانىيا ئەنجامدانا فېراگەھشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) ل

دەمى كەسەك تووشى ژەھراوېبوون (التسمم) ى دېت:

- فېراگەھشتىن دەستىكى ژ بۆ كەسەكى ئەگەر پېژەيەكا زىدە ژ دەرمانان  
خوار بېت يان خوارنا خارنەكا پېسبووى يان دەم ب سەرئەچووى....

1. خۆ ل ھىشيا نىشانان نەگرە نو بخۆ پىكولا ھەلاقىتنا دەستكرد ژ بۆ  
نەخۆشى بکە (پېدقېيە بەيتە زانىن ھندەك بارودۆخ يىن ھەين نايت  
ھەلاقىتنا دەستكرد ژ بۆ نەخۆشى بەيتە ئەنجامدان، ژ بۆ زانىنا ئەوان  
بارودۆخان سەرەدانا لاپەرى داھاتى بکە) ب رىكا تېلا دەستى خۆ بکە

دناڤ گه‌ورييا نه‌خوشيډا (تېلا ته د ښت يا پاڅر بېت) دا نه‌خوش هه‌لاڅيزيت.

2. پشتي 10 حوله‌كان پينگافا نيكې دووباره بكه ژ بو هندی گه‌ده پاڅر بېت ژ نه‌وي كه‌ره‌سته‌ين زيان به‌خش يان پيچه‌كا ماستي ب ده نه‌خوشي.

3. به‌رده‌وام چاډنرييا نه‌خوشي بكه و پشكينا نيشانين ژيانې بكه هه‌تا كه‌هشتا ترومينلا هه‌وارهاتني دكه‌هيتن.

4. نه‌كه‌ر پندقي بكه‌ت نيكسه‌ر ده‌ست ب نه‌نجامدانا كرياتا څه‌ژاندن و زينديكرنا دل و سيهان CPR بكه.

### تېينې

پشتي نه‌نجامدانا څيراكه‌هشتينين ده‌ستپنكي (الإسعافات الأولية) يين د لاپه‌ړې چوويدا هاتينه به‌حسكړن و نه‌كه‌ر هه‌ر نه‌خوش بې هوښوو و نيشانين گرنگين ژيانې Vital Signs ل ده‌ف نه‌مان پندقييه نيكسه‌ر ده‌ست ب څه‌ژاندنا دل و سيهان CPR و هه‌ناسه‌دانا ده‌ستكرد بكه‌ي.

نېشانين گرنگين ژيانې Vital Signs چنه و چه‌وا ده‌ينه پيشان؟ سهره‌دانا به‌شي نيكې ژ په‌رتووكي بكه، ب شيوه‌يه‌كي تير و ته‌سه‌ل هاتينه به‌حسكړن و شروځه‌كړن.

ژ بو رانېنا چه‌وانبيا نه‌نجامدانا څه‌ژاندنا دل و سيهان CPR و هه‌ناسه‌دانا ده‌ستكرد سهره‌دانا به‌شي سينيې ژ په‌رتووكي بكه ب شيوه‌يه‌كي تير و ته‌سه‌ل هاتينه به‌حسكړن و شروځه‌كړن.



1. ناقه‌خوي نه‌ده نه‌خوشي ب مەرهما هه‌لاقينا ده‌ستکرد.
2. د فان مارودوخين ل خواري دياركريد ب چ ره‌نگان هه‌لاقينا ده‌ستکرد  
ژ بو نه‌خوشي نه‌نجام نه‌ده....  
☒ نه‌گەر نه‌خوش يي بيهوش بيت.  
☒ نه‌گەر نه‌شيت خواري بخوت.  
☒ نه‌گەر گرژبوون ل ده‌ف نه‌خوشي هه‌بن.  
☒ نه‌گەر نه‌خوش ژه‌هراوي بيت ب مادده و كه‌ره‌سته‌يين كيميايي.  
☒ نه‌گەر نه‌خوشي ناگه‌ه ژ خو به‌يت و يي بيهوش بيت.
3. چ جازان مادده يان كه‌ره‌سته‌يين كيميايي و ب زيان نه‌كه دنافي  
هنده‌ك تشتين ديتر و به‌رده‌ست دا بو‌موونه بو‌تلي نافي يان شيشه و  
...هتد.
4. نه‌فان تشتين ل خواري دياركري پيندقيه ژ بو تيمانه‌خوشخانه‌يي ب  
ده‌يه دياركرن....  
☒ جوړي مادده‌يي هاتيه ب كارئينان.  
☒ برا مادده‌يي هاتيه ب كارئينان.  
☒ كه‌نگي هاتيه ب كارئينان و بوويه نه‌گه‌ري ژه‌هراويبووني.  
☒ هه‌لاقين، ميزتن، پيساتي چ ل ده‌ف نه‌خوشي په‌يدا بوويه.

چهوانییا نهجامدانا فیراگههشتنین دهستیکی (لإسعافات الأولية) ل  
دهمی کهسهک تووشی ژههراویبوون (التسمم)ی دبیت:

- کهسن نووشی ژههراویبوونی بووی ژ نهگهری گازین ژههراوی....

1. ب لهز دویربنخستنا نهخوشی ژ سهراجوهینی روویدانی.
2. ب لهز داخوآزا ترؤمیٹلا ههوارهاتنی بکه.
3. ئوکسجینی بده نهخوشی نهگهر ل بهر دهست ههبوو.
4. چاؤدیریا نیشاتین گرنگتن ژیانی بکه ههتا تیما ههوارهاتنی دکههیت.

#### تییینی:

➡ پستی نهجامدانا فیراگههشتنین دهستیکی (لإسعافات الأولية) یین د  
لاپهری جوویدا هاتینه بهحسکرن و نهگهر ههر نهخوش بی هوشبوو و  
نیشاتین گرنگتن ژیانی Vital Signs ل دهف نهمان پیدقییه ئیکسه  
دهست ب قهژاندنا دل و سیهان CPR و ههناسهدانا دهستکرد بکهی.

➡ نیشاتین گرنگتن ژیانی Vital Signs چنه و چهوا دهینه ییفان؟  
سهردهانا بهشی ئیکی ژ بهرتووکی بکه، ب شتویهکی تیر و تهسهل  
هاتینه بهحسکرن و شروقهکرن.

➡ ژ بو زانینا چهوانییا نهجامدانا قهژاندنا دل و سیهان CPR و  
ههناسهدانا دهستکرد سهردهانا بهشی سییی ژ بهرتووکی بکه ب  
شیویهکی تیر و تهسهل هاتینه بهحسکرن و شروقهکرن.

به شى بیستى

زکچوون

الإسهال - Diarrhea

## زکچوون - الإسهال - Diarrhea

ئەگەر ل دەمی د ماوهی 24 دەمژمیران دا سنجاران یان پتر زکچوون ل دەف کەسەکی دروست بۆ دەیتە بناقکرن زکچوون (الإسهال).



نیشانین ئووشبوون ب زکچوون (الإسهال) ى:

1. زکچوونەکا بەردەوام ژ بۆ ماوهی دوو رۆژان.
2. زکچوونەکا ب ئاف.
3. هەلاقیتن پتر ژ جارەکن.
4. بەردەوام تێهینیوون.
5. بلندبوونا پلا گەرما تیا لەشی.
6. خوین دگەل پیساتیی دا.



چه وانییا نه نجامدانا فتراکه هشتنین ده سټیکی (الإسعافات الأولية) ل  
ده من که سهک توووشی زکچوون (الإسهال) ق بیت:

ریزهیه کا زور ژ شله یان (ناف، شوربه، نافه برنج یان نشا، گپراوه یتن ل  
ده من هسکپوونیدا ب نه خوشان دهینه دان) ب ده نه خوشی ب ریکا دهقی،  
نه گهر نه خوش زاروک بیت ریزهیه کا زیده تر ژ شیرئ دهیکن یتدقیه پی  
بهیته دان (ته ماشه پی وینه پی T92 بکه).

8-10 glass



وینه پی T92

به‌ش‌ی بیست و ئیک‌ی

به‌رکه‌فتن د‌گ‌ل گ‌رم‌یین

## بەركەفتن دگەل گەرمىيى

بەركەفتن دگەل گەرمىيەكا زۆر دىيىتە ئەگەرى:

1. شۆكبوون ژ ئەگەرى گەرمىيى.
2. ھەستكرن ب ماندىبوونى ژ ئەگەرى گەرمىيى.
3. گرژبوونا ماسۆلكەيان ژ ئەگەرى گەرمىيى.

### 1- شۆكبوون ژ ئەگەرى گەرمىيى:

شۆكبوون ب گەرمىيى پتريا جاران روويدەت ژ گەرمبوونا بەردەوام يا لەشى مرقۇ، ل دەمى كەسەك ژ بۆ ماوەيەكى زۆر مەيىتە ل بەر گەرمىيى يان بلندبوونا بەردەوام يا پلا گەرماتىيا لەشى، پتريا جاران شۆكبوون ب گەرمىيى روويدەت ل دەمى پلا گەرماتىيا لەشى ژ بۆ ماوەيەكى دىيىتە 40 پلەيىن سلىزى يان 104 فەرەنھايت ئەف بارودۆخە پتريا جاران د وەرزی ھاقييىدا روويدەن.

نیشانىن شۆكبوونى ژ ئەگەرى گەرمىيى:

1. بلندبوونا پلا گەرماتىيا لەشى.
2. گەرمبوونا پىستى لەشى.
3. ھشكبوونا پىستى لەشى.
4. كىمبوونا ئاستى ھشياربوونى.
5. پەيدابوونا گرژبوونا د ماسۆلكەياندا.
6. ب لەز ھەناسەدان.
7. سەر ئیشان.

دەیان مەدیق سەیفانە

8. ھەلاقیتن.

9. خۆھدان.

10. ئەناساییوونا لێدانن دلی.

چەوانییا ئەنجامدانا ئێراگەهشتنن دەستپنکی (الإسعافات الأولية) ل

دەمی کەسەک تووشی شوکبوون ب گەرمیی دبی:

1. بەردەوام پشتراست بە ژ ڤەکرنا بۆریا ھەناسەدان.

2. ل ھەر دەمەکی پندفی ب کریارا ڤەژاندن و زیندیکرنا دل و سێھان

بیت ئێکسەر و بلەز ئەنجام بدە.

3. نەخۆشی ژ جھێ گەرم و ھەوایی گەرم دویرنخە.

4. خاوەلیەکا تەر ب دانە ل سەر ئەینییا نەخۆشی.

5. چاڤدیرییا نەخۆشی بکە ب بەردەوامی ھەتا گەهشتنا ترومبۆلا

ھەوارھاتنی.

2 ھەستکرن ب ماندییوون ژ ئەگەری گەرمیی:

ھەستکرن ب ماندییوون ژ ئەگەری گەرمیی روویدەت ژ ئەنجامی

چالاکیین لەشی یێن بەردەوام د پلین گەرمیی یێن گەرم دا.

نیشانن ھەستکرن ب ماندییوون ژ ئەگەری گەرمیی:

1. پلەیا گەرمیی یا ناڤنجی یان بلند.

2. شەداربوونا پیستی لەشی.

3. گێژبوون.

4. سەرئێشان.

5. ھەلاقیتن.

په يان مه ديق سايغانه

6. زکچوون.

7. گرژبوونا ماسۆلکه يان.

چه وانييا نه نجامدانا فيراگه هشتنين ده ستپيكي (لإسعافات الأولية) ل

ده مي که سهک هه ست ب مانديبووني بکه ت ژ نه گهری گهرميي:

1. وهک که سهک توووشی شوکي بووی سهره ده ريی دگهل نه خووشی بکه.

2. هه مي چالاکييين له شی ب راوه ستينه .

3. ئاف و شله يان بده نه خووشی.

3- گرژبوونا ماسۆلکه يان ژ نه گهری گهرميي:

گرژبوونا ماسۆلکه يان ژ نه گهری گهرميي پوويدهت پريا جاران

گرژبوونين ماوه ماوه ي پيدا دبن ژ نه گهری کرنا چالاکييين زور نان

وه رزشکرن و ...هتد.

چه وانييا نه نجامدانا فيراگه هشتنين ده ستپيكي (لإسعافات الأولية) ل

ده مي که سهک توووشی گرژبوونا ماسۆلکه يان دبیت ژ نه گهری گهرميي:

1. فه گوهاستنا نه خووشی ژ بو جهه کي فينک و نارام و نه نا.

2. ب شيوه يه کي هیدی دريژکرنا نه خووشی و راستکرنا ماسۆلکه يان.

3. شيلان(مه ساجي) ژ بو ماسۆلکه يان نه که.

4. ئافه کا ته زی بده نه خووشی.

5. نه گهر يشتی نه نجامدانا پينگافين ل سهری ديارکری بارودوخی

نه خووشی باشت ل نه هات پيدقيه سهره ده ريی دگهل نه خووشی بکه ي

ههر وه کی هه سترن ب مانديبووني ژ نه گهری گهرميي.

## به شی بیست و دووی

بهر کشتن دنگل سه پاید کا زار

### به‌رکه‌فتن دگهل سه‌رمايه‌کا زور

به‌رکه‌فتن دگهل سه‌رمايه‌کا زور ژ بو ماوه‌يه‌کي دريژ دبيته نه‌گه‌ري هندي  
يلا گه‌رماتيا له‌شن نه‌خوشي بهيته خوار ب شيوه‌يه‌کي به‌رچاڤ و خاڤوون د  
ده‌مي ناخفتنيډا، هه‌سکرن ب مانديبوون و لاوازيوون و ناستي ديتني کيم  
دبيت و هتد ل ده‌ف نه‌خوشي په‌يداين.

چه‌وانيا نه‌نجامدانا څيراگه‌هشتنين ده‌ستيني (الإسعافات الأولية) ل  
ده‌مي که‌سه‌ک تووشي به‌رکه‌فتني دبيت دگهل سه‌رمايه‌کا زور:

1. نه‌خوشي دويريخه ژ سه‌رچاوه‌ين نه‌زيبووني
2. نه‌خوشي بکه‌ دژوره‌کا گه‌رمه.
3. ب به‌ته‌نيه‌کي ب پيچه.
4. نه‌گه‌ر نه‌خوشي ناگه‌ه ژ خو هه‌بوو خوارنين گه‌رم ب دي.
5. جهين به‌ستي گرتي ټيکسه‌ر نه‌شو.
6. ټيکسه‌ر ل به‌رامبه‌ري گه‌رمکه‌ران بلا نه‌خوش نه‌پوينيت.
7. ناڤا گه‌رم ل نه‌خوشي نه‌که.
8. پيکولا بکه‌ نه‌خوش نه‌ندامين خو ب لقينيت.
9. به‌رده‌وام پشکينا نيشاين گرگين ژيان بکه.
10. نه‌خوشي ب تن نه‌هيله هه‌تا گه‌هشتنا ترؤمبلا هه‌وارهانن.

تييبي:

➡ نيشاين گرگين ژيان Vital Signs چنه و چه‌وا ده‌ينه پيشان؟  
سه‌ره‌دانا به‌شن ټيکي ژ په‌رتووکي بکه، ب شيوه‌يه‌کي تير و ته‌سه‌ل  
هاتينه به‌سکرن و شروفه‌کرن.

په یان مهدیق سلیمان

به شې بیست و سیی

په یان مهدیق

الکلمات - Strings



## پټقه‌دان - اللدغات - Stings

پټرپا هه‌ره زور يا پټقه‌دان و له‌قدانانا گيانه‌وهر و مټش مۆران د بټ زيانن  
يان چهند زيانه‌کين کټم يټت هه‌ين و دشپاندايه د مالدا بهينه چاره‌سه‌رکرن،  
ئه‌ف پټقه‌دان و له‌قدانه دبنه نه‌گه‌ري وهرمتن و نټشان و خوريان و...هتد و  
بتنن ژ بو ماوه‌ين چهند رۆژه‌ک هه‌تا دوو رۆژان دميين و چاره‌سه‌ردين،  
هنده‌ک ژ پټقه‌دان و له‌قدانانن ژ لايي گيانه‌وهر و منش و مۆران دشپن ببنه  
نه‌گه‌ري فه‌گوهاستنا ميکروبان (به‌کټريا، فايروس، که‌روو) و...هتد، به‌لي  
هنده‌ک له‌قدانان و پټقه‌دانين گيانه‌وهر و مټش مۆران دشپاندايه ببنه  
نه‌گه‌ري مه‌ترسيين رژد ل سه‌ر ژيانا مروّقان ژ وان وه‌کي پټقه‌دانا دپيشک و  
مار و له‌قدانانا سه‌ و گورگ و ...هتد. (ته‌ماشه‌يي وټنه‌يي W93 بکه)



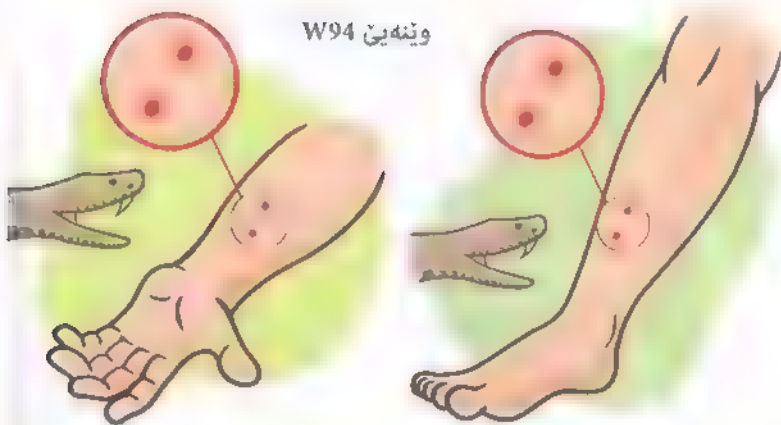
وټنه‌يي W93

چەوانییا ئەنجامدانا ئیبراگەهشتین دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل دەمی کەسەک تووشی پیقەدانێ گیانەوهران دبیت ب شیوەیهکی گشتی:

1. کونترۆل ریتەیا خوینبەرپوونی بکە (ئەگەر خوینبەرپوون هەبیت).
2. جەن پیقەدانا گیانەوهران ب باشی ب ئاف و سابینی بشۆ.
3. بەردەوام ئاگەهدار بە ژ پشکینکرا نیشانین گرنگین ژیانێ هەتا ترومبیلە هەوارهاتنی دگەهیت.

پیقەدانا ماری:

(تەماشەیی وینەیی W94 بکە)



په بیان مه دىق سلیفمانه ی

چه وانییا نه نجامدانا قنراکه هشتین دهنستینکی (الإسعافات الأولية) ل

دهمى كه سهك تووشى پتفه دانا ماری دبیت:

1. بهرده وام پیکولا نارامکونا نه خووشی بکه بلا ل سهر خو بیت.
2. جهن پتفه دانى ب نائف و ساینى ب باشى بشو.
3. دانانا به فرقى ل سهر جهن برینى نه گهر هه بوو.
4. شداندا جهن برینى ب پارچه پاته یه کنى پاقر ب شتو به کنى هتدی (ته ماشه یی وینه یى W95 بکه).
5. نه هیله نه خووش لقینان بکه ت (ته ماشه یی وینه یى W96 بکه).
6. بهرده وام ناگه هداربه ژ پشکینکونا نشانین گرنکین ژیانى Vital Signs هه تا ترؤمبیللا هه وارها تنى دگه هیت.

وینه یى W95



وینه یى W96

پێشەدانا مێش و موران:

(تەماشەیی وێنەیی W97 بکە)



چەوانییا ئەنجامدانا ئێراگەهشتین دەستپێکی (الإسعافات الأولية) ل دەمێ کەسەک تووشی پێشەدانا مێش و موران دبیت:

1. هەر مێش و مورەک ل جەنێ ڕوودانێ مابیت دویریخە.
2. جەنێ پێشەدانێ ب ئاڤ و سابوونێ ب باشی بشۆ.
3. جەنێ برینێ ب پارچەیهکا پاتەیی یا پاڤژ ب داڤۆشە.

4. دانانا گوز يان ياتەين تەزى ل سەر جەن برينا پىقەدانى ژ بۆ كىمكرنا رىزەيا ئىشان و وەرمتنا جەن پىقەدانى.
5. ئەكەر نەخۇشى ھەست ب ئىشانىن ھەستىارىين كر يان ئىشانىن ھەستىارىين ل سەر نەخۇشى دەرکەقتن پىدقىيە ئىكسەر بھىتە رەوانەكرن ژ بۆ نەخۇشخانەيى و وەرگرتنا چارەسەريا پىدقى ژ لايى نۆژدارىن تايەتمەندۇ.

ئىشانىن تووشبوون ب ھەستىارىين ل دەمى پىقەدانىن گيانەوهران:

1. ئىشانىن تووشبوون ب شۆكى.
2. ھەستكرن ب ھەلاقتىن.
3. ھەلاقتىن.
4. توندبوونا سىنگى.
5. ب زەحمەت ھەناسەدان.
6. وەرمتنا سەر و چاقان ب تايەتى ل دەوروپەرىن چاقا.
7. ژ ھوشخوچوون.

## به‌شي بيست و چواري

فکر کردن

فکر کردن - Thinking

## شكه‌ستن - الكسور - Fracture

پينا سه‌يه‌ك ژ بو هه‌ستيه په‌يكه‌ر (الجهاز العظمي):

هه‌ستيه په‌يكه‌ر پالپشتي سه‌ره‌كييني له‌شيه، و پيكد هيت ژ حممه و بربره‌يا پشتي و قه‌فه‌سا سينگي و جه‌ور و هه‌ستيين ده‌ور و به‌رين له‌شي يين ل سه‌ر چوار به‌شان دابه‌ش دين (ته‌ماشه‌يي و نه‌يي X98).



ونه‌يي X98

هندهک ژ کارين هه‌ستيه په‌يکه‌ري:

سيسته‌من هه‌ستيه په‌يکه‌ر چه‌ندين کارين گ‌رنگ د ناڤ له‌شي دا نه‌نجام ددهت ژبلي شوه و تاييه‌مه‌نديين جياوار ب مروقي د به‌حشيت....

1. رينکي ب لښان ددهت: هه‌ستيه په‌يکه‌ر هاريکاري و پشه‌فانيا کيشا له‌شي دکهت ژ بو راوه‌ستيان و لښي دکهل گه‌ه و ماسولکه و شانه‌يین ديتريين له‌شي.
2. به‌ره‌مينا نا خانە‌يین خويني: هه‌ستيه‌ين مروقي مه‌ژيبي هه‌سني دناڤ دا هه‌به، خروکين سور و سپين خويني دناڤ مه‌ژيبي هه‌ستي دا دروست دبن.
3. پاريزگار بکرن و پشتگيريک‌رنا نه‌ندامن له‌شي: کلوخ‌ي سه‌ري مشکي د پاريزبت، فقه‌سا سينگي دل و سپهان د پاريزبت، و هه‌روه‌سا بربره‌يا پشتي د پاريزبت.
4. کوکه‌هکرنا کانزا و فيتامينان: هه‌ستيه‌ين مروقي کالسيوم و فيتامين دي هه‌لدگريت.

نيشانيين هه‌بوون و تووشبوون ب شکه‌ستان:

1. گوهورينا رهنگي پيستي له‌شي ل جهي شکه‌ستني.
2. نيشانه‌کا دژوار ل جهي بريني.
3. ژ ده‌ستدانا لښني نه‌ندامن له‌شي ي تووشي شکه‌ستني بووي.
4. وه‌رمنا جهي شکه‌ستي.
5. کورته‌بوونا نه‌ندامي له‌شي ي شکه‌ستي ب به‌رواردکرن دکهل نه‌ندامي تاسايي و تهن‌دروست وه‌کي هه‌ردوو پي يان ده‌ست و ...هتد.



رهبان مهدیق سلفانهی

جوړین شکه ستان:

1. شکه ستنا گرتی: شکه ستن روویددهت بی هه بوون و ده رکه فتننا هه ستیان ژ پیستی له شی.

2. شکه ستنا څه کری: بریتیه ژ شکه ستن و ده رکه فتننا شکه ستن ژ پیستی له شی و دگه ل دپاندنا به ستره شانه یان، شکه ستن څه کری مه ترسیا وی پتره ب به راوردکرن دگه ل مه ترسیین شکه ستن گرتی ژ بهر هه بوون و توو شبوون ب خوینه ربوون و هه وکران.

سپلنت چیه؟

مفا ژ د هپته وه رگرن ژ بو پشگیریکرن و جیگریکنا جهن برین و شکه ستی یان گوماننا دهرزین و شکه ستن ل جهه کی له شی بهیته کرن (ته ماشه یی وینه یی X99 بکه).

وینه یی X99



جوړین سپلنتا:

ل بارودوڅین هه وارهاتنی دا ل ده م نه بوونا سپلنتین پزشکی د شی هه ر تشته کی وه کی سپلنت ب کارینی وه کی پارچه یه کا داری، پارچه به کا پلاستیکی، کارتوون و هه ر که رهسته یه کی یان و ره ق بیت و... هتد.

### مەرەم ژ بکارئینانا سەلنتی چیه؟

مفا ژئی دەیتە وەرگرتن ژ بۆ پشتگیریکرن و حیگیرکرن جەئ برین و شکەستی یان گومانا دەرزی و شکەستێ ل جەهەکی لەشی بەیتە کرن....

1. کیمکرن و پاوەستیانا ئیشانا جەئ شکەستێ.
2. ژ بۆ حیگیرکرن جەئ شکەستی ب مەرەما کیمکرن ئاستێ دەرزی و شکەستێ و ڕیگیرکرن ژ هەستیی شکەستی ژ بۆ گەهشت و زیانگەهاندن ب پست و شانەیین لەشی.
3. دیتە ئەگەرێ کیمکرن خۆینەربوونێ.
4. هاریکارە ژ بۆ فەگواستنا ئەخۆشی ب ئارامی و کیمکرن مەنرسیی ل سەر ئەخۆشی ل دەمێ فەگواستنی دا.

بنەمایتن گشتی یتن سەلنتی (حیگیرکرن جەئ شکەستی):

گەلەک ریک ژ بۆ حیگیرکرن بارودۆخێن شکەستان هەنە دیت ل دەمێ خواندنا بنەمایتن ل خوارێ دیارکری ژ بۆ ئە د ئالوز و ب زەحمەت بن بەلێ د پاستیدا ژۆر د ئاسان....

1. جەئ شکەستن یان دەرزی دەرستیانشان بکە.
2. خۆینەربوونێ ب پاوەستینە ئەگەر هەبوو بەلێ ژۆر یی هشیار بە ژ پەستالکرن جەئ برینی و ئیشانی.
3. ل دەمێ پەیدا بوونا بارودۆخێن شکەستا هەستیایان دا و دەرکەفتنا سەرێن هەستیی شکەستی بەرەف پیسنێ لەشی ب چ پەنگان پیکۆلا ئەکە ب فەگەراندنا هەستی شکەستی ژبەر کو دی بیتە ئەگەرێ خۆینەربوون و هەوکران و ...هتد.
4. ل دەمێ شکەستا هەستی گەهێن د سەر هەستی شکەستی دا و گەهێن ل خوار هەستی شکەستی دا ب حیگیری ب هێلە.
5. تووند گریدانا جەئ شکەستی ب مەرەما ئە لقیانا جەئ شکەستی.

6. ئاگەھدار بە ل دەمى گرىدان و جىگىركنا جهى شكەستى ب مەرەما نه  
لھينا ھەستىيان كارتىكرن ل زقروكا خوینى و پاوھستيانا وى نهبيت ل  
جهى گرىدان و جىگىركنا ھەستيان.



Ankle Stirup Spint

پىدقپپھ كەسى فېراگەھشتىن دەستپىكى (المسعف) ئەنجامدەت خالىن  
ل خوارى دياركرى بەرچاڧ ۋەربگريت..

1. ل دەمى دانانا كەسى برىندار د بارودۆخەكى ئارام دا، ئاگەھدار بە ژ  
برىندار بوون سەر و برېرەپا پشتىدا، كەسى برىندار بھىلە درىژكرى و  
نە لقلقپنە.

2. پىكۆلا چارەسەركنا جهى برىندار و شكەستى و قەگەراندنى نەكە.

3. ئەگەر خوینبەربوون ھەبوو چارەسەربكە، پاشى شكەستنى.

4. جهى برىنى پاڧر بكە ئەگەر ھەبوو، پاشى شكەستنى.

5. ئەگەر نەخۇش تووشى شۆكى بۆ چارەسەر بكە.

6. بەرچاڧ ۋەرگرتنا ژبەركنا جلكىن نەخۇشى ل جهى شكەستنى ئەگەر د  
شياندا بيت و نە ھىتە لقاندن لەشى نەخۇشى، ئەگەر د شياندا نهبيت  
ب درپنە جلكىن نەخۇشى.

7. پىكۆلا مەساجكرنا جهى برىنى يان ۋەرمتنى نەكە.

8. ل دىڧ جۆرى شكەستنى جهى لەشى جىگىر بكە ب رىكا سىلنتى.

بۆچى پىندىيە ل دەمى جىگىركىنا ھەر جۆرە شەكەستەنە كى گەھان ژىك  
ب جىگىرى ب ھىلى؟

ھەر ھەستىيە كى ل دەورۇبەرىن لەشى دوماھىيىن وان ب گەھانقە د  
گرىداينە، ژبەر ھندى ل دەمى لئاندا گەھان دىيىتە ئەگەرى لئاندا  
ھەستىيان ژىك، ژبەر ھندى پىندىيە گەھىن لەشى ژىك ب جىگىرى بھىلى  
ل دەمى شەكەستان دا ژ بۆ جىگىركىن و نە لئاندا ھەستىيان. ب ھەمان  
شېۋە ئەگەر شەكەستىن د گەھان دا پروپىدەت پىندىيە ھەستىيىن دناقەرا  
گەھاندا ژىك ب جىگىرى ب ھىلى ژ بۆ ھندى لئىن دروست نەيىت.

چەوانىيا نەجامدانا قىراگەھىشتىن دەستىكى (الإسعافات الأولية) ل  
دەمى كەسەك توۋشى شەكەستان دىيىت:

ل دەمى پەيدا بونا بارودۇختىن شەكەستان زۆر يا گرنگ و پىندىيە ب  
ھەستىيانە و ب لەز سەرەدەرىيى دگەل جۆرىن جودايتىن شەكەستان بگەي..

1. نابىت ب چ پەنگان نەخۇش پان جەئى شەكەستىن بھىتە لئاندىن ژبەر  
كو ئەگەر نەخۇش ل دەمى شەكەستىن دا ھاتە لئاندىن دىيىت نەخۇش  
توۋشى ئىشانەكا زۆر و شەكەستىن زىدەتر بىت يان ل دەمى دەرزابونا  
ھەستىيان دەرزابون زىدەتر لى بھىت پان بىيىتە ئەگەرى  
خوينبەرىبونى و ...ھتد.

2. نەخۇشى ب چ پەنگان نەلئىنە ئەگەر ھندەك بارودۇختىن بچويىك و  
پىندىيە نەبىن.

3. ئەگەر پىندىيە بگەت جلكىن نەخۇشى ل جەئى برىن و شەكەستىن ل بەر  
بگە.

4. ب چ پەنگان پىكۇلا قەگەراندانا ئەندامى شەكەستى ژ بۆ بارى ئاسايى  
نەكە ئەگەر ئەندامى لەشى يى شەكەستى شېۋە ھاتىيەتە گوھۇرىن يان

- ئه‌گهر ئين مه‌ترسيين خوينه‌ربووني ل سه‌ر نه‌خوشي هه‌بن يان هه‌ستی يئ شكه‌ستی ب سه‌ر پيستی له‌شی كه‌تبيت.
5. ئه‌گهر برين ل سه‌ر له‌شی نه‌خوشي هه‌بيت پيندقيه ل ده‌ستينكي ب پارچه قوماشه‌كي پاقر يان گوزين پزيشكي ب دانیه ل سه‌ر جهی بريني و پاشي ب له‌فاهه‌ی ل دۆر جهی بريني ب ئاليني و به‌ري جهی شكه‌ستی جهگير بکه‌ی.
6. باروڤوخين شكه‌ستنی دئ هینه جهگيرکرن ب ريکا سپلنتی (سپلنت چيه؟ د لايه‌رين چوویدا هانيه به‌حسکرن).
7. پيندقيه ته‌ختين پزيشكي يين تايبه‌مه‌ند بهينه ب کارئينان ل ده‌می فه‌گوهاستنا نه‌خوشيدا ژ بو نه‌خوشخانه‌ی، ئه‌گهر شكه‌ستين كه‌سی بريندار ل هه‌ردووک لايان بيت يين سه‌ري نه‌خوش د شيت رابيته‌فه ب مه‌رجه‌کی جهی بريندار ب باشي هات بيته جهگير (تبيت) کرن، به‌لئ ئه‌گهر جهی شكه‌ستنی ل هه‌ردووک لايان بيت يين خوارئ پيندقيه نه‌خوش ب چ په‌نگان نه رابيته‌فه هه‌تا پشني جهی شكه‌ستی ده‌يته جهگير کرن ژيک و پيندقيه ته‌ختين پزيشكي يين تايبه‌مه‌ند بهينه ب کارئينان و دوو يان چوار كه‌س برينداري هه‌لبگرن ل ده‌می فه‌گوهاستنی دا و ل به‌رچاڤگرتنا نه‌لقينا جهی بريندار و شكه‌ستی.
8. فه‌گوهاستنا نه‌خوشي ژ بو نيزيکترين نه‌خوشخانه يان بنگه‌هی ته‌ندروستی.



به‌شي بېست و پېنجي

پويخداو پويونا

کړانه ندامتي زاوون

## برينداربوونا كۆئەندامى زاۋى

### كۆئەندامى زاۋى چىيە؟

ب رىكا كۆئەندامى زاۋى بى مرۇقان، مرۇف جوتوونى دكەن و زارۋىين نوى بووى دروست دىن ب مەرحەكى ئەگەر ھەمى ئەندام د ئامادەبن و تەندروست بن و ب دروستى كارى خۇ ئەنجام بدەن (تەماشەيى وينەين Y100 بىكە)، ژ تابەتەندىيىن سەرەكى يىن كۆئەندامى زاۋى....

1. ئارادكرنا ھىلكەدان يان ھىكى د ماوہبەكى دەستىشانكرىيى تاييەتەند دا ژ بۇ خۇلا زاۋى.
2. پىناندا ژ ئاڧدا يا ھىلكەدامى ب رىكا سىپىرمان بان خانەيىن سىپىر.
3. قەگوھاستنا ھىكا پىتاندى ژ بۇ مالبچويكى.
4. دروستكرنا ھەڧالبچويكى و پاراسنا زارۋكى ژ دايك نەبووى د ماوہبى قۇناخا دووگىاليىن دا.
5. ژ دايكبوونا زارۋكى و دەرکەڧتن ژ ھەڧالبچويكى.
6. شىرپىندان و چاڧدېرىكرنا زارۋكى، قەگەراندنا ئەندامىن ئاڧرەتا دووگىان پىشتى ماوہيىن دووگىانبوونى ژ بۇ بارودۇخى خۇيى ئاسايى.



په یان مهدیق سلفانه

چه وانییا نه نجامدانا فیراکه هشتین دهنستیکی (الإسعافات الأولية) ل

دهم برینداربوونا کوتهندامی زاوژی:

1. پاراستنا قوربانی ژ بو جهه کی تایهت و نارام.
2. ب کارئینانا په ستانا راسته وخو ل سهر نهندامی زاوژی ل دهمی خوینه ربوونی.
3. خاولیه کی بکه د ناف پنین قوربانی دا ل دهمی برینداربوونا کوتهندامی زاوژی وه کی دایبیان (ته ماشه یی ونه یی Y101 بکه).
4. خوینه ربوونا زی، پندشیه نافرته ب ریکا پاته یه کی پاقر په ستانی ل سهر زلی خو بکه ت.
5. ل دهمی نه پراوه ستیانا خوینه ربوونی نیکسهر په یوه ندیین ب ژماره 122 یا ترؤمبلا هه وار هاتی بکه، یان نه گهر خوینه ربوون بیته نه گهری نیشانه کا زور یان وه پمتنی یان خوینه ربوون ژ نه گهری کریارا سکسی په یدابیت.



وننه یی Y101



په پان صدیق سلطانه

به شق بیست و شش

خواجه نصیر الدین

د افغانستان د افغانستان

### خوینبه‌ربوونا زئی د ماوه‌یی دووگیانبوونیدا

ئه‌که‌ر هه‌ر نیشانه‌کا ل خواری ل ده‌ف ته‌ دیارکری په‌یدا ببیت ل  
ماوه‌یی دووگیانبوونی دا پیدقییه ئیکسه‌ر سه‌ره‌دانا نوژدارا ناییه‌مه‌ند و  
نه‌خوشخانه‌یی بکه‌ی....

1. نیشانا زکی.
2. سه‌ر نیشانه‌کا به‌رده‌وام و توند.
3. ده‌ره‌افیژین ئافی ژ زئی.
4. هه‌لافیتنا به‌رده‌وام.
5. تا.
6. له‌زین.
7. گرژبوون.

چه‌وانییا نه‌جامدانا فیراگه‌هشتنین ده‌ستپنکی (الإسعافات الأولية) ل  
ده‌می برینداربوون یان خوینبه‌ربوونا زئی:

1. ل ده‌می خوینبه‌ربوونه‌کا دژوار و زۆر ئیکسه‌ر په‌یوه‌ندیی ب ژمارا  
122 یا ترۆمبیل هه‌واره‌تتی بکه‌.
2. هاریکاریا باشتکرنا بارودۆخی ئافره‌تی بکه‌، خاویلیی بدانه‌ ل سه‌ر زئی  
ژ بۆ مژینا خوینی.
3. ب چ په‌نگان پینکۆلا باقژکرنا زئی نه‌که‌.
4. به‌رده‌وام به‌ ل سه‌ر پاراستنا خوینی و راگرتنا خوینبه‌ربوونی هه‌تا تیما  
هه‌واره‌تتی و نه‌خوشخانه‌یی دگه‌هیته‌ جه‌ی روویدانی.

## به شی بیست و هفتی

بریند او وین

دشمن

## برينداربوونين ده‌فی

ده‌ف بوشاييه‌کا شتوه هيلکه‌ييه، دوو ئه‌رکين سه‌ره‌کييين ده‌فی خوارن و ناخفتنه، به‌شتن ده‌فی پيکده‌ين ژ لئف و ددان، پتي، ئه‌زمان، رژينين تفي و ...هتد.

چه‌وانيا ئه‌نجامدانا فيراکه‌هشتين ده‌ستپيکی (الإسعافات الأولية) ل ده‌م برينداربوونين ده‌فی:

1. پيدفييه‌که‌سي تووشبووی سه‌ري خو ژ بو سينگی بينيت ژ بو پرتنا خوينی.
2. ل ده‌م هه‌بوونا برينه‌کي د ليتاندا: بارچه پاته‌يه‌کي پاقر يان کليسه‌کي دناف هه‌ردووک ليتان دا بدانه.
3. ل ده‌م هه‌بوونا خوينه‌ربوونا زماي: ب ريکا پارچه قوماشه‌کي په‌ستان ل سه‌ر جه‌ي برين و خوينه‌ربووني بکه.
4. دووباره ده‌فی خو نه‌شو ژ بو پاراستن ژ خوينمه‌يينی.
5. ب چ ره‌نگان نه‌هيله قورباني خوينی قوتبده‌ت (دبيت بيته نه‌گه‌ري هه‌لافييني).
6. ل ده‌م راوه‌ستيانا خوينه‌ربووني پيدفييه نه‌خوش ژ بو ماوه‌يي چهند ده‌مژمه‌ره‌کان چ تشتين گه‌رم نه‌فه‌حوت.
7. له‌گه‌ر ريزه‌يا خوينه‌ربووني زور بيت يان زوي نه‌هيتته راوه‌ستاندن پيدفييه ئيکسه‌ر نه‌خوش به‌يتته فه‌گوه‌استن ژ بو نيزيکترين بنگه‌هي ته‌ندروستي.

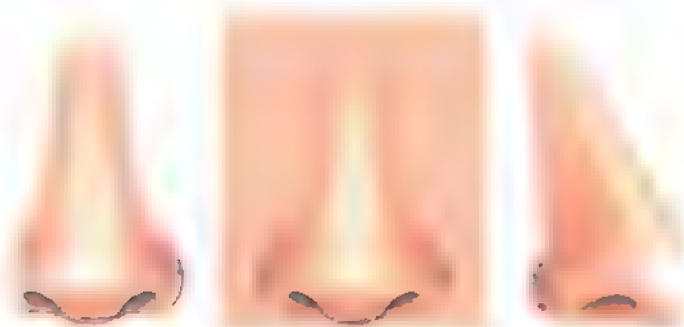
به‌ش‌ی بیست و هه‌شت‌ی

بره‌مه‌ار برون یان خو به‌مه‌ار برون

دانه‌ی

### برینداربوون یان خوینبه ربوونا دفن

دفن دهیته هه ژمارتن به شهک ژ کوئه ندامی هه ناسه دانن، پښکی ب هه ناسه دانن ددهت و پالوتنی ژ بو یاشماوه یان دکهت و ههروه سا هه وای شه دار و گهرم دکهت، دفن ههستی بهینکرنی ب مروقان ددهت و شپوه به کی جوان ب پوخساری سهر و چاقین مروقی ددهت (به ماشه یی ونه یی Z102 بکه).



وینه یی Z102

کارین گرنک یین دفن دناڤ له شیدا نه نجام ددهت:

1. پښکی ب چوونا ژور یا هه وای ددهت ژ بو ناڤ له شی.
2. به شداره د ته مامکرنا پوخساری مروقیدا.
3. به شداره ب چه وانییا تونا دهنگی ل دهمن ناخفتنیدا.
4. پالوتنی ژ بو هه وای دکهت ل دهمن هه ناسه دانن ژ بو خو پاراستن ژ ماده و ته نولکه یین زیان به خش.
5. ههستی بهینکرنی به رجهسته دکهت.
6. هه وای گهرم و شه دار دکهت.

چه‌وانییا نه‌نجامدانا فیراگه‌هشتین ده‌ستینکی (الإسعافات الأولية) ل  
ده‌می برینداربوون یان خوینبه‌ربوونا دفنی:

1. بلا‌قوربانی یی پروینشتی بیت.
  2. سه‌ری خو پیچه‌ک ژ بو لای سیگی خوار بکه‌ت.
  3. ده‌فی خو‌فه‌که‌ت.
  4. بلا‌نه‌خوش ب چ‌ره‌نگان خو‌دری‌نه‌که‌ت.
  5. گه‌له‌ک ب هه‌ستیاری هه‌ر تشته‌کی دنا‌ف دفنیدا بیت بینه‌ده‌ر ب  
مه‌رجه‌کی ب چا‌ف بهیته‌دیتن.
  6. ب چ‌ره‌نگان دفنا به‌خوشی پشکین نه‌که.
  7. بلا‌نه‌خوش هه‌ردووک کونن دفنا خو ل به‌شی خوار یی دفنی ب  
گریتن ب ریکا ده‌ستین خو ژ بو ماوه‌یی 10 خوله‌کان.
  8. داخاز ژ نه‌خوشی بکه ب ریکا ده‌فی هه‌ناسه‌یی بده‌ت.
  9. داخواز ژ نه‌خوشی بکه....
- ✗ نه‌ناخفیت.
- ✗ نه‌دایریت.
- ✗ نه‌کوخت.
- ✗ بیهن نه‌که‌ته چ‌تشتی.

10. پارچه‌قوماشه‌کی ته‌زی ل سه‌ر دفنی ب دانه.
11. پشتی 10 خوله‌کان په‌ستانی ل سه‌ر دفنی نه‌هیله، نه‌گه‌ر خوینبه‌ربوون  
به‌رده‌وام بوو دووباره‌کونین دفنی بگه‌ر ژ بو ماوه‌یی 10 خوله‌کان.

12. پەيوەندىيى ب ژمارە 122 يا ترۇمىتلا ھەوارھاتنى بکە ل دەمى  
ھەبوونا ئەقان بارودۇخىن ل خوارى ديارکرى....

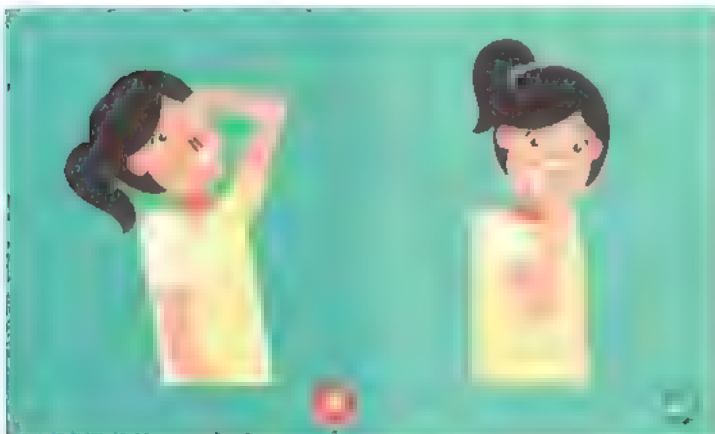
✓ گومانا شکەستنا دىنى.

✓ ھەبوونا تەنەكى نەنياس د ناي دىنىدا.

✓ دووبارە خوينبەربوونا دىنى پىشتى دوو ھەولدىن کونترۆلکرى  
خوينبەربوونى.

13. پىشتى کونترۆلکرى خوينبەربوونى و ئارامبوونا بارودۇخى پىندىيە  
نەخۇش ژ بۇ ماوھى چەند دەمۇمىران دويربکە قىت ژ دەستلىدان و  
پاقزکرى دىنى.

↓ تەماشەيى وىنەيى Z103 بکە.



وىنەيى Z103



په یان مهدیق سلطانهی

به شی بیست و نه هی

چهارمین پادشاه  
جلالت پادشاه

## چەۋاننىيا پۆلىنىكرنا جۆرىن برىندار بوونى

**پەريان مەدەنىيەت سەنئەتە** (كەلەك ب مەرسى و بىدقى):

ئەو كىز مەۋقن يان برىندارن پىندقىيە ل دەستپىكىن قىراگە ھىشتىن دەستپىكى  
(لإسعافات الأولية) ژ بۇ بېھتە ئەنجامدان و دەستپىكرن ب شىۋەيەكى  
كەلەك ب لەز:

1. خەندىقن و پراۋەستاندا ھەناسەدانى.
2. ژ كارگە قۇتتا دلى.
3. برىندار بوونىن سىنگى.
4. شۇك.
5. خوينبەربوونەكا دژوار.
6. برىنن دژوارىن سەرى.

**پەريان مەدەنىيەت سەنئەتە** (كىمەر ب مەرسى و بىدقى ز جورىن ئىكى):

ئەو كىز كەسەن يان برىندارن پىندقىيە ل دەستپىكىن قىراگە ھىشتىن دەستپىكى  
(لإسعافات الأولية) ژ بۇ بېھتە ئەنجامدان و دەستپىكرن ب شىۋەيەكى  
كەلەك ب لەز:

1. سۆتن.
2. برىنن قەكرى.
3. شىكەستىن نالۆز و دژوار.
4. برىندار بوونىن بىرپەيا پىشتى.



(مەترسى ل سەر ژيانا نەخۆشى گەلەك كىمترە ب بەرواردكرن دگەل

جۆرى ئىك و دوو):

1. برىنن بچويك.

2. شكەستىن بچويك و لاواز.



ډان ژمارين گريگ به لافكه و دانه كي ل دهف خو به لگړه به هر رڼانه كا به چاڅه نكري



115

ناگرمه مړاندي



122

مړانگه والي



304

پوليس



188

ماتوچو



123

تساريس



131

ديفچوونا تاوانين  
ټه لكتروني

## کورتیه‌ک ژ ژایانا ناماده‌کار و به‌ره‌هه‌فکه‌رنی په‌رتووکی



په‌یان سه‌دیق ئەحمەد سلێفانه‌ی

زمان (کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی).

خواندنا سه‌ره‌تایی ل قوتابخانه‌یین

به‌ه‌دینان و میتان ب پله‌یین نایاب ب

دوماهیک ئینایه، خواندنا نافنجی و

ناماده‌یی ل قوتابخانه‌یین زرکا و برابه‌تی

ب پله‌یین به‌رز ب دوماهیک ئینایه.

ده‌رچوویتی کولیژا زانستین ته‌ندروستی به‌شن شروقه‌کرنا

نه‌خوشیاله (ژ بیست که‌سین ئیکه‌م بوو).

باوه‌رناما بکالوریوس ب شروقه‌کرنا نه‌خوشیان (طب المختبرات)

هه‌یه.

ماموستایه ل کولیژا زانستین ته‌ندروستی ژ بو

وانه‌یین پراکتیک (عملي) دناف تاقیگه‌هین پزشکی دا ژ بو

هه‌رچار به‌شین پزشکی (شروقه‌کرنا نه‌خوشیان، مایکرو

بایولوجی یا پزشکی، کیمیا ژایانی یا کلینیکی،

سرکردن) ل زانکویا جیهان - ده‌ووک.

سه‌رنفیسهری بابه‌تین زانستی و پزشکیه ل گوڤارا

(گوردش یا زانستی - Magazine Kurdish Science).

ئیکه‌مین که‌سه ل سه‌رانسه‌ری هه‌رێما کوردستانی (بادینان)

په‌رتووکه‌ک ده‌رباره‌ی تاقیگه‌ه و شروقه‌کرنا پشکینین پزشکی

به‌ره‌هه‌فکری و نفیسایی و چاپکری (هه‌روه‌سا بو

ئیکه‌مین په‌رتووکا پزشکی ل سه‌رانسه‌ری کوردستانی د

کیمترین ده‌مدا چاپا ئیکتی ب دوماهیک هات).

په‌رتووکا (تاقیگه‌ه و شروقه‌کرنا پشکینین پزشکی) ژ به‌ره‌هه‌فکرن و

نفیسینا په‌یان سه‌دیق ئەحمەد سلێفانه‌ی دیته

په‌يان سه‌ديق ساي‌فانه‌ي

ئيكه‌مين په‌رتووكا پزيشكي ل سه‌رانسه‌ري كوردستانى (بادينان)  
دووباره پشتى چاپا ئيكى د ماوه‌يه‌كى گه‌لك كورتدا ب  
دوماهيك هاتى، چاپا دوويى هاته چاپكرن و نوكه ل  
به‌رده‌ستى خوانده‌فانان دابه.

په‌رتووكا (تاقىگه‌ه و شروفه‌كرنا پشكنيتن پزيشكى) ژ به‌ره‌ه‌فكرن و  
نقيسينا په‌يان سه‌ديق نه‌حمه‌د ساي‌فانه‌يي دبېته  
ئيكه‌مين په‌رتووكا پزيشكي ل سه‌رانسه‌ري كوردستان و ئيراق و  
پتريا وه‌لاتين روزه‌ه‌لاتا نافه‌راست كو ژ دوو به‌رگان پيكده‌يت و  
پتر ژ ۵۶۵ لاپه‌ران.

ئيكه‌مين كه‌سه ل سه‌رانسه‌ري هه‌رئما كوردستانى  
(بادينان) په‌رتووكه‌ك ده‌رباره‌ي فتراگه‌هشتنين ده‌ستپيكى (اسعافات  
الاوليه) ناماده و به‌ره‌ه‌فكرى، نقيسايى و چاپكرى.  
پاهينه‌ره د بوارى فتراگه‌هشتنين ده‌ستپيكى (اسعافات اوليه)  
(تيورى - پراكتيك).

دهه باوه‌رنامه‌يئن (نافخويى - ده‌ره‌كى) هه‌تا نوكه ب  
ده‌ستقه‌ئينايه ده‌رباره‌ي فتراگه‌هشتنين ده‌ستپيكى (اسعافات  
اوليه).

پتر ژ بيست باوه‌رنامه‌يئن (نافخويى - ده‌ره‌كى) هه‌تا نوكه  
ب ده‌ستقه‌ئينايه ده‌رباره‌ي بابه‌تين جودا جودايئن گريدياى  
شروفه‌كرنا پشكنيان و زانستى تاقىگه‌هين پزيشكى.  
پاهينه‌ره د بوارى شروفه‌كرنا زانستى تاقىگه‌هين  
پزيشكى (تيورى - پراكتيك).

دگه‌ل چه‌ندين رنكخراوين نافخو و بيانى كاركريه وه‌كى  
پاهينه‌ره د بوارين گشتى يئن ده‌رباره‌ي ساخله‌مى و  
ته‌ندروستىيدا و ب تايه‌تى د بوارين شروفه‌كرنا زانستى  
تاقىگه‌هين پزيشكى و فتراگه‌هشتنين ده‌ستپيكى  
(اسعافات اوليه).

په‌يان مه‌ديق سليقانه‌ي

پشكداري ده‌هان خۆل و كورس و سمينار و كۆر و وۆرك  
شۆپين دهرباره‌ي بابه‌تين زانستي و پزيشكي يين  
جوراوجۆر و گه‌شه‌پيدانئ كريبه.

پشكداري ده‌هان كارين خي‌رخوازي كريبه.

ب ده‌هان باوه‌نامه‌يئ گرئدايي بابه‌تين جوراوجۆرين  
ئاينني و گه‌شه‌پيدان و ... هتد ب ده‌ستقه‌ئيناينه.

ب ده‌هان سمينار پيشكيشكرينه دهرباره‌ي بابه‌تين  
گرئدايي ساخله‌مي و ته‌ندروستيين ب شيوه‌يه‌كي گشتي و  
ب تايبه‌تي ژيك دهرباره‌ي زانستي تاقيگه‌هين پزيشكي  
و فتراگه‌هشتنين ده‌ستپيكي (اسعافات اوليه) ب هه‌ردووك  
شيوازين (تيوري - پراكتيكي).

به‌رده‌وامه د خزمه‌تك‌رنا نه‌خۆشان و قوتابيين به‌شين زانستي و  
پزيشكي ل زانكو و نه‌خۆشخانه‌يان (حكومي - تايبه‌ت).

## به‌رهه‌مين چاپكري يين نقيسه‌ر (په‌يان مه‌ديق سليقانه‌يي)

ئاڤ: تاقيگه‌ه و شروڤه‌كرنا پشكنين پزيشكي

نقيسين: په‌يان مه‌ديق سليقانه‌يي

چاپ: چاپا ئيكي

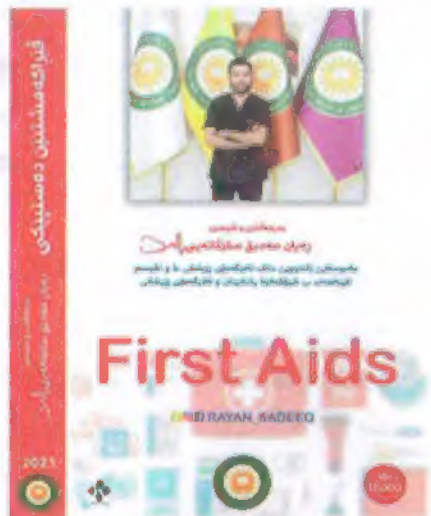
سالا چاپكرنئ: 2021

په‌رتووك نه‌مايه د بازاري‌دا هه‌مي هاتيه فروتن





ناف: تاقی‌گه‌ه و شروّ‌ه‌ه‌ه‌ه کرنا پشکینین پزیشکی  
 مه‌ژمارا به‌رگا: دوو به‌رگ  
 (به‌رگنِ تیکن + به‌رگنِ دووین)  
 نفیسین: ره‌یان‌ صه‌دیق سلّی‌قانه‌ی  
 چاپ: چاپا دووین  
 سالا چاپکرنن: 2023  
 \* په‌رتووک نوکه د بازاریدا به‌رده‌سته.



ناف: فیراگه‌ه‌شتنین ده‌ستپیکي (لإسعافات الأولية) سالا چاپکرنن: 2023  
 نفیسین: ره‌یان‌ صه‌دیق سلّی‌قانه‌ی  
 \* په‌رتووک نوکه د بازاریدا به‌رده‌سته.